ELLE à table®

MOULIN À VENT
LE PLUS RACÉ DES BEAUJOLAIS

elleatable.fr N° 76

75 RECETTES POUR CROQUER LES BEAUX JOURS

Bavarois, île flottante... variations sur la crème anglaise

Margeon la carte des vins de Loire

Jardins partagés la mode des potagers urbains

En duo Fraise et rhubarbe on adore !

Forme : trois menus équilibrés pour pique-niquer

RETROUVEZ NOS NOUVELLES APPLIS SUR IPAD

Nos meilleurs plans à Amsterdam

FRANCE MÉTROPOLITAINE : 3,50 € / DOM 4,25 € / BEL 4,00 € / CH 6,50 FS / AUT 4,70 € / CDN 6,95 $ / D 5,50 € / ESP 4,25 € / GB £ 3,20 / GR 4,40 € / ITA 4,00 € / LUX 4,00 € / MAR 45 DH / NC 600F.CFP / NL 4,40 € / PLY.FR 1600 CFP / PORT. CONT 4,20 € / TUN 5,500 DT

M 06450 - 76 - F: 3,50 € - RD

ON PENSE PLUS À CUISINER AVEC UNE CUISINE BIEN PENSÉE

Les cuisines IKEA sont faciles à utiliser, truffées de compartiments intelligents et de bonnes idées, adaptables aux espaces dont vous disposez. Si votre cuisine IKEA vous convient tant, c'est parce que c'est vous qui la composez. Rendez-vous sur www.IKEA.fr pour plus d'inspiration et pour profiter de notre outil de planification 3D.

*prix "emporté" selon implantation type comprenant : 1 élément mural 40x70 cm (65€), 1 élément mural 80x70 cm (123€), 1 élément bas 40x70 cm (111€), 1 élément bas pour four L60 cm (35€) sans tiroir à bandeau fixe, 1 élément bas pour évier L80 cm (119€), 12 pieds CAPITA 16 cm inox (5€/4pces), 1 plan de travail LAGAN, pan. part. stratifié mélaminé blanc, L220xP60,6xH2,8 cm (23€), 1 évier 1 bac rond LAGAN acier inox, diam. 45 cm (14€), 1 mitigeur LAGAN laiton chromé, joint céramique H17,5 cm (16€), 1 bonde et siphon ATLANT (10€), 8 poignées KOSING 128 mm couleur argent (2€/6pces). Dim.: L180xP60,6xH211 cm (hors réfrig./congél.). Eléments vendus séparément. Structure FAKTUM pann. de part. mélaminé blanc, portes ÄDEL pann. de fibres de bois. Garantie 25 ans, hors façades et certains plans de travail. Voir conditions en magasin.

Découvrez toutes les cuisines intelligentes qu'IKEA vous a mijotées

IKEA®

www.IKEA.fr

Vrai
d'agriculture biologique
Choisir Vrai, c'est choisir du bio
fait avec du lait français collecté
au plus proche
de nos ateliers de production.
LE BONHEUR EST DANS LE VRAI
Naturellement riche en calcium
Vrai
d'agriculture biologique
Fromage blanc
0% mat. gr.
Onctueux et doux
Yaourt bio de brebis
Nature
100% lait de brebis
Issu de l'agriculture biologique
nature
Crème fraîche de Normandie
AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour www.mangerbouger.fr

J.-C. Amiel.

édito

Agriculture en ville vert-de-gris

Le rose et le vert sont deux couleurs complémentaires que la cuisine rend fusionnelles. Mettez dans une préparation quelques fraises et un peu de rhubarbe, vous obtiendrez de la crème en demi-teinte. Mais vous verrez qu'il y a aussi dans ces pages des contrastes simultanés, comme ceux de l'agriculture en zone urbaine : le miel de Paris, les jardins ouvriers ne sont-ils pas des variations sur le vert-de-gris ? Pure cosmétique relevant de l'oxydant capillaire ou vraie bouffée d'oxygène ? Vous le découvrirez en feuilletant ce numéro, qui va chercher la nature et le respect de l'environnement là où ils semblaient avoir disparu.

Nous fermerons cette petite colonne avec une pensée particulière pour le Japon, dont nous étions tombés fous amoureux au détour d'une récente escapade à Tokyo. C'est poussés par l'intérêt de la tendresse que nous suivons l'actualité de ce beau pays qui ne s'incline pas devant une catastrophe, aussi tragique fut-elle, sans douter un instant qu'après cette nuit blanche, le soleil se lèvera encore.

Sandrine Giacobetti

NOS IDÉES MENUS

Sélectionnées par la rédaction, trois combinaisons de menus pour aborder les beaux jours en douceur.

MENU ROSE

p. 73

Mini-concombres rémoulade radis-pâquerettes pompon — très frais

+

p. 77

Filet de bœuf et jambon Bellota-Bellota — chic

+

p. 92

Tarte rhubarbe et romarin — acidulé

=

Pour changer

MENU VERT

p. 79

Salade de champignons, pousses de ciboulette — Vite prêt

+

p. 80

Poulet, argan et courgettes à l'infusion de souci — bluffant

+

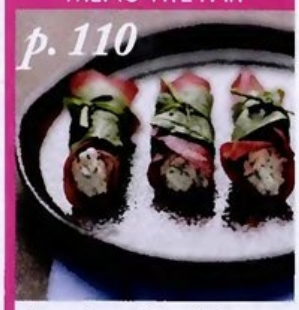
p. 94

Mousses glacées au kiwi — tout simple

=

fait d'avance

MENU VITE FAIT



p. 110

Bresaola au chèvre frais, épinards et ciboulette — 20 mn

+

p. 95

Saint-jacques rôties, algues nori et sésame — 5 mn

+

p. 101

Mirlitons — 15 mn

=

40 minutes

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Bonne Maman®

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

ELLE à table

Mai-Juin 2011

En Couverture :
Bavarois aux fruits rouges
Photo **Jérôme Bilic**
Réalisation **Marie Leteuré**

Beau & Bon

11. **Beau & Bon News**
News, conso, restos, livres...

22. **Les aventures de Clotilde**
Vous faut-il un déshydrateur ?
Graines de lin.

26. **Bien dans son assiette**
Cuisiner sans gluten.
Crevettes légères.

30. **L'agenda gourmand**
Les produits du marché.
Les évènements de mai-juin.

36. **Profession : l'apiculture à Paris**
Une tradition ancienne toujours vivante.

44. **Les bonnes feuilles de maître Tseng**
C'est la saison du thé vert.

50. SOUS LES PAVÉS, LA TERRE
Les potagers à la conquête de la ville.

60. **Les inventions du pâtissier Felder**
La pâte d'amande express.

Côté cuisine

72. **L'élégance instinctive**
Dix-huit recettes simples et chics

84. UNE RECETTE DE BASE
Sublime crème anglaise.

88. LE ROSE ET LE VERT
Fraises et rhubarbe : le parfait amour.

94. **Saine trinité**
Dix plats légers pour aborder l'été.

100. **Cuisine du placard**
Plein de gâteaux avec trois fois rien.

À table !

106. COACHING
Trois piques-niques clés en main.

112. MARGEON TIRE LE VIN AU CLAIR
Pour tout comprendre sur les vins de Loire.

120. DIX BOUTEILLES
Moulin à Vent 2009, un cru exceptionnel.

122. **Aurélien Wiik côté cave**
« J'arrive toujours avec de très bons vins chez mes amis. »

Évasion

128. AMSTERDAM, 20 000 LIEUX SOUS LES MERS
Entre canaux, bons restos et vélos.

140. **Porc épique**
Tout est bon dans ce cochon (du Larzac).

148. **Parmigiana bianca di melanzane**
Une recette italienne par Alba Pezone.

151. **Elle Passions**
Quelques best-sellers de notre catalogue.

159. **Index**
Retrouvez la liste de nos recettes !

160. **Notre carnet d'adresses**

163. **A table ! ™**
Nos fiches-recettes.

Tous à vos tablettes ! Découvrez nos nouvelles applications interactives iPad

Vous pouvez télécharger dès maintenant votre nouveau Elle à table sur iPad à partir de l'App Store.

Et toujours...
plus de 5000 recettes Elle à table disponibles sur iPhone ou iPod touch via l'App Store !

Booklet Concours Général Agricole, 68 pages, collé sur la une, sur les kiosques et abonnés de France métropolitaine.
Encart Villeroy & Boch, 32 pages, posé en 4e de couverture sur la totalité des abonnés.
Encart VPC Spécial Déco Elle Passions 4 pages + 1 lettre porte-adresse, posé en 4e de couverture sur les abonnés de France métropolitaine.
Encart abonnement, 2 pages, jeté entre les pages 130 et 131, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export et hors compagnies aériennes. Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

le prochain numéro de Elle à table sortira le 29 juin 2011

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

BEAU & BON

> **Dans l'air du temps...** PAGE 11
News, conso, livres, actus en vert...

> **Clotilde la blogueuse** PAGE 22
Vous faut-il un déshydrateur ?
Les graines de lin

Puzzle Dinner Tray, Royal VKB chez Merci.

photo **Jean-Claude Amiel**- stylisme **Sandrine Giacobetti**

> **Bien dans son assiette** PAGE 26
La cuisine sans gluten
Les crevettes légères

> **C'est le moment** PAGE 30
Les fruits en abondance (rhubarbe, fraises, myrtilles, cerises...)
Evènements mai-juin

> **Une profession qui fait le buzzzzzz** PAGE 36
Trois apiculteurs parisiens

> **Bonnes feuilles de printemps** PAGE 44
Les thés verts

> **Plus qu'une tendance, un nouvel art de vivre** PAGE 50
Cultiver son potager en ville

> **Leçon filmée** PAGE 60
Les inventions du pâtissier Felder

France 2011. RCS MARSEILLE : 303656375. Lampe : Bourgie, Kartell.

LILLET®

Maison fondée en 1872

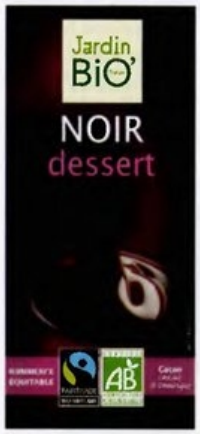
Aussi INDÉMODABLE
QUE *l'apéritif.*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

réalisation **Emmanuelle Robin**

Pour un moelleux éthique

Du chocolat noir pour pâtisseries, issu du commerce équitable et garanti pur beurre de cacao. Noir dessert de Jardin BiO', 2,69 € les 200 g.



Coffrets cadeaux

Même les coffrets cadeaux passent au bio et à l'équitable. Parmi une large sélection de produits assortis, on trouve de la tapenade d'olive noire au miel, de la confiture de mangue, de la mousseline de saumon au quinoa, etc. Coffret Ethic Gourmand, 100 pour 100 Equitable, à partir de 20 €.

Jeunes pousses

Pour des graines germées home-made, ce germoir permet de cultiver 3 semences à la fois, à choisir dans la collection classique (luzerne, radis, trèfle rouge...) ou parmi les mélanges (lentilles-haricots mungo-radis blanc, quinoa-radis blanc-lentilles...). Germoir (19,35 €) et graines germées (à partir de 1,72 € le pack de 40 g), gamme bioSnacky, A. Vogel.

SMS Les accros des ventes privées peuvent désormais s'adonner au green shopping et acheter en ligne des produits écolo, bio, équitables ou naturels sur le site Ventes-responsables.com. Côté cuisine, on peut s'offrir des couteaux en céramique, de la vaisselle en bambou ou des chocolats issus du commerce équitable à prix cassés.

Voyage au Maroc

Riche en vitamine E et antioxydante, cette huile d'argan grillé apporte une note orientale aux salades et carpaccios. Huile d'argan grillé, Cauvin, 11,50 € (75 cl).

Speed food

Inutile de disposer d'une collection complète d'ingrédients bio pour se mettre à la green pâtisserie. Avec cette nouvelle gamme de préparations culinaires en provenance de l'île de Ré, il suffit d'avoir du beurre et des œufs (bio) pour préparer des financiers. Préparation bio pour financiers, Marlette, 6 €.

En direct du terroir

Soutenir le commerce équitable passe aussi par le maintien de l'agriculture paysanne en France. Sous la houlette d'Ethiquable, la gamme Paysans d'ici propose 15 produits estampillés terroir, équitables, bio et locaux. Piment d'Espelette Paysans d'ici, Ethiquable, 7,19 € (50 g).

Adresses et sites en p. 160

DR.

3 nouveaux espaces BIO à Paris

• Une nouvelle enseigne, **Pimlico**, vient d'ouvrir ses portes dans le 12e, et propose un large choix de produits bio et naturels dans un espace de 230 m² : de l'épicerie au surgelé, en passant par la cave, la vente à emporter ou les produits pour animaux.
• Dans le 7e, **l'Epicerie Générale** joue la carte de l'élégance, faisant la part belle aux terroirs régionaux (fromages, charcuteries...) et privilégiant les producteurs préservant un savoir-faire. On y vend également des sandwichs aux produits de saison.
• **Bio c'bon Lecourbe** (15e) devient le plus grand magasin bio de Paris (surface agrandie à 700 m²) et dispose désormais d'une offre non alimentaire : textiles bébés, ustensiles de cuisine, graines à semer...

Envie de fraîcheur

Il faudra attendre le mois de juillet pour découvrir cette recette glacée 100 % bio (et certifiée Ecocert), au pamplemousse rose Ruby. Amorino, à partir de 3,50 € le cornet.

Produit de saison !

Offrez-vous une cure minceur sans trop souffrir : un mélange de fenouil, de bruyère et de reine-des-prés, réalisé à base de plantes bio cueillies à la main, puis séchées lentement et naturellement afin de préserver les principes actifs. Mélange plantes Minceur, Marie de Mazet, à partir de 4,50 € la boîte de 16 infusettes.

A la sauce du chef

Des sauces tomate bio signées Marc Veyrat : dés de légumes au thym, olives noires et chorizo, ou tomates séchées, basilic et emmental. Sauce tomate Le Jardin d'Orante, 3,40 € les 345 g.

SMS Temmos, groupe hôtelier de montagne (Chamonix, Val d'Isère...) a choisi de se positionner « Carbon neutral » : cuisine locavore, matériaux naturels, réduction des déchets et de la consommation d'eau, personnel formé aux éco-gestes, etc. Et les émissions de CO2 sont compensées par des investissements dans une centrale hydro-électrique en Inde.

Tartines d'antioxydants

De la farine complète bio, un mélange de céréales (graines de lin, de millet...), des flocons de pois chiches toastés et des cranberries, pour ce pain moelleux et savoureux qui va réveiler le petit-déjeuner. Vital'cranberries bio, Dominique Saibron, 3,75 € les 400 g.

Pause-café

Des biscuits à la farine d'épeautre, de quinoa et au café, pour un coup de fouet tout en douceur. Turbulent snacks, Regent's Park, 1,50 € les 50 g.

DR.

Adresses et sites en p. 160

Les premiers résultats de notre programme AAA ont de quoi donner le sourire.

Le programme *Nespresso* AAA Sustainable Quality™* est avant tout un engagement à long terme avec les producteurs de café. Depuis plus de 7 ans, il œuvre à protéger le futur des cafés d'exception, à sécuriser les moyens de subsistances des fermiers et à cultiver ce café de manière plus responsable en protégeant l'environnement. Aujourd'hui, 60% de notre production de café vert provient de fermes associées à ce programme. Notre objectif : parvenir à 80%, d' ici 2013. Pour plus de renseignements sur l'ensemble du programme *Nespresso* Ecolaboration, rendez-vous sur www.nespresso.com/ecolaboration

ecolaboration AAA SUSTAINABLE QUALITY™ PROGRAM

NESPRESSO®
Le café corps et âme

(* Qualité durable AAA)

Pause fleurie

Une chauffeuse qui viendra fleurir le salon toute l'année. Chauffeuse Boogie, Gilles Nouailhac, 1661 €.

Tea time

Du thé Memory à la cerise dans un écrin de bois, orné de jolies fleurs de cerisier. Caisse de bois Memory, Betjeman & Barton, 60 € (1 kg).

Voyez rouge

Pour sa toute nouvelle boutique consacrée à la déco et à l'épicerie fine (Rouge Gingembre, rue Caulaincourt à Paris), Muriel Zakri a créé de ravissants chemins de table, déclinés également en vert et bleu. Chemin de table rouge gingembre, 25 € (155 x 50 cm).

SMS Dans l'assiette, les fleurs ne se contentent pas de jouer les plantes vertes, elles sont source de vitamines et elles ont des vertus digestives. Vous saurez tout de l'utilisation des fleurs en cuisine avec le livre « Cuisinons les fleurs », 80 recettes inattendues, de Pierrette Nardo, aux éditions Terre Vivante (17 €).

C'est le printemps

On profite des fleurs sur les arbres, dans les jardins, dans la maison et jusque dans l'assiette... Collection Floral, Now's Home, 7 € (assiette à dessert).

DR.

Fleurs ou chocolats ?

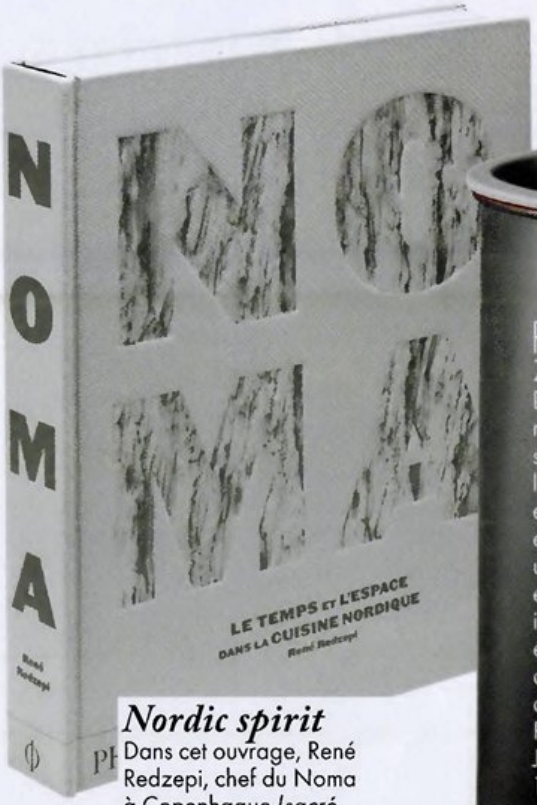
Depuis plus d'un siècle, la maison Foucher illustre ses boîtes de chocolats de dessins d'artistes. Pour la fête des mères, elle réédite Roses, une aquarelle réalisée par Madeleine Lemaire en 1900. Roses, Foucher, 36,50 € les 330 g.

Effeuillage de macaron

Pour une maman que l'on aime à la folie, un macaron à la vanille garni de compotée de fruits des bois et de crème vanillée. Macaron du bonheur, Dalloyau, 54 € (6 personnes).

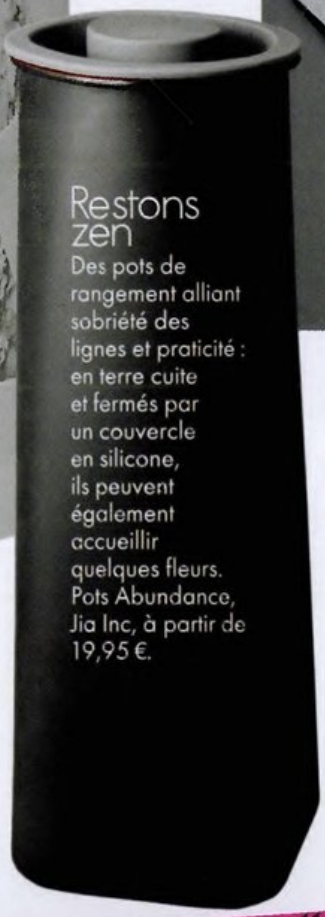
Adresses et sites en p. 160

LIVE
IN
ITALIAN®
FESTIVAL DE CANNES
Partenaire Officiel
S.PELLEGRINO
SPARKLING NATURAL MINERAL WATER



Nordic spirit

Dans cet ouvrage, René Redzepi, chef du Noma à Copenhague (sacré meilleur restaurant du monde, doublement étoilé au Michelin), nous livre ses recettes, ses techniques et sa philosophie. Noma, Le Temps et l'espace dans la cuisine nordique, Phaidon, 49,95 €.



Restons zen

Des pots de rangement alliant sobriété des lignes et praticité : en terre cuite et fermés par un couvercle en silicone, ils peuvent également accueillir quelques fleurs. Pots Abundance, Jia Inc, à partir de 19,95 €.

Design épuré

Forts du succès de la collection en acier poli miroir, les couverts Zermatt, créés par le designer Patrick Jouin, s'enrichissent de nouvelles finitions : satin mat et immersion or. Zermatt de Puiforcat, à partir de 43 € la pièce.

Porcelaine 3 étoiles

L'alliance de trois savoir-faire reconnus (la chef Anne-Sophie Pic, les designers Catherine et Bruno Lefèvre, le porcelainier Bertrand Raynaud) pour réaliser ce service qui inspirera forcément le chef qui est en vous. Lunes, d'Anne-Sophie Pic, assiette à partir de 13 €.

SMS Pas toujours simple de trouver des paillettes alimentaires, de l'alginate de sodium ou des toiles de cuisson… Le site Les Introuvables en cuisine permet de commander d'un simple clic les produits et accessoires favoris des chefs.

La casserole revisitée

Plus facile à ranger, cette casserole n'a plus de queue mais deux poignées qui restent froides en toutes occasions. Idéale pour mijoter, on apprécie aussi son bord verseur et sa compatibilité tous feux. M'Cook Mauviel, à partir de 114,90 € (23,90 € le couvercle).

DR.

Adresses et sites en p. 160

Marqués de Cáceres
CRIANZA 2007
RIOJA
Une Grande signature d'Espagne
www.marquesdecaceres.com
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Un barbecue déstructuré

Les grillades prennent des rondeurs et s'adaptent à la forme de l'assiette grâce à ces brochettes cintrées. Cercles à brochettes, Sagaform, 16,50 € les 4.

Grill-party

Un mélange de baies de Szechuan, baies roses, coriandre et poivre Voatsiperifery pour préparer les marinades des poissons gras ou des viandes à griller. Préparation pour marinades, Anne-Sophie Pic, 9,80 € les 60 g.

Un apéro sous la tonnelle

Craquons pour ces crackers au romarin et aux olives, déclinés également en version poivre noir. Crackers Elsa's Story, Lafayette Gourmet, 2,80 € (125 g).

SMS Pour se mettre en mode détente, il suffit de tourner la roue de l'appli gourmande (iPhone, iPad, Android) Fortune Cupcake, et de découvrir la pensée à méditer. Retenons que « le boulot urgent peut aussi être fait demain, et la terre continuera de tourner ! ».

Déjeuner sur l'herbe

Le camembert s'acoquine avec les herbes et les tomates, et s'accorde au contenu du panier du pique-nique. Petit camembert aux tomates et herbes, Isigny Ste-Mère, 3,90 € (150 g).

Pique-nique en famille

Des cornets de glace qui tiendront le choc dans la glacière : ce cône en chocolat gianduja est garni d'une pâte chocolat-noisette et de fruits séchés moelleux (fraise, ananas, abricot). Cône en chocolat, Jean-Charles Rochoux, 12,50 €.

DR.

Adresses et sites en p. 160

Les Fromages de Suisse, révélateurs de sensations !

Le goût de l'authentique

Sans la passion des maîtres-fromagers, l'air pur des montagnes et… les vaches suisses, Les Fromages de Suisse n'auraient pas leur place sur vos plateaux. Leurs saveurs généreuses, leurs goûts inimitables, la richesse de leurs arômes en font les partenaires incontournables de votre gourmandise et de votre génie en cuisine.

EMMENTALER AOC
Switzerland

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Matthieu Cellard

Retrouvez + de 100 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

LES PETITES HISTOIRES DES GRANDS FROMAGES

La cuisine française est désormais reconnue patrimoine mondial, et nos fromages sont notre patrimoine national. Avec pas moins de 46 AOP, la carte de France pourrait se transformer en plateau de fromages géant. Mini-tour de France des régions fromagères.

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Emmanuelle Robin**

Poitou-Charentes

Le chabichou : ce chèvre du Haut-Poitou serait apparu dans la région avec les Sarrasins, avant l'intervention de Charles Martel en 732. La recette est restée la même.

Auvergne

Le saint-nectaire : c'est autour du massif de Sancy que l'on fabrique ce fromage qui prit son nom à la table de Louis XIV, où il fut rapporté par le maréchal Henry de Saint-Nectaire. Mais on le produisait dans la région depuis l'Antiquité...

Aquitaine

L'ossau iraty : à la fois basque et béarnais, ce brebis fabriqué depuis le premier siècle de notre ère serait d'origine divine, création du berger Aristée, fils d'Apollon et de Cyrène.

Franche-Comté

Le comté : au Moyen-Age, les montagnards fabriquaient de grandes meules de ce fromage pour pouvoir se nourrir durant les longs mois d'hiver. Vive les hivers rigoureux !

Midi-Pyrénées

Le rocamadour : du lait de chèvre cru et entier pour ce petit fromage lotois qui servait de monnaie d'échange aux pèlerins sur la route de Saint-Jacques de Compostelle.

Rhône-Alpes

Le beaufort d'alpage : 10 000 quintaux de ce fromage au lait de vache furent réquisitionnés pour nourrir les Parisiens pendant la Révolution. Et ce sont les herbes et les fleurs d'alpage qui lui donnent ce goût sans pareil.

Normandie

Le livarot : originaire du Pays d'Auge, comme le pont-l'évêque, sa fabrication remonte au Moyen-Age. On le surnomme Colonel en raison de ses galons : 5 brins de jonc qui empêchent la pâte de s'affaisser.

Nord

Le maroilles : créé par les moines de l'abbaye de Maroilles, ce fromage au lait de vache eut les faveurs de nombreuses tables royales, où l'on saluait son goût puissant.

LE ROSÉ, C'EST EN PROVENCE QU'IL EST NÉ

côtes de provence

CP

vins de provence

www.vinsdeprovence.com

INIMITABLE ROSÉ DE PROVENCE La lumière, les couleurs, les senteurs, les saveurs sont le reflet de l'art de vivre en Provence, terre de prédilection du rosé... Le rosé est un art inimitable que les vignerons de l'AOC Côtes de Provence cultivent avec passion. Une robe tendre, claire et limpide, un nez délicat, sec et fruité font du rosé un instant de convivialité intense : rencontres improvisées, découverte, alliance avec les recettes provençales ou les cuisines du monde, le rosé est en phase avec l'émergence des nouveaux styles de vie.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

VOUS FAUT-IL UN DÉSHYDRATEUR ?

BLOG #1

Juste au moment où vous pensiez posséder tout l'équipement de cuisine dont vous aviez besoin, en voilà un nouveau à convoiter.

photo **Alain Longeaud** - réalisation **Clotilde Dusoulier**

Un déshydrateur, c'est un appareil électroménager qui permet de retirer toute l'eau contenue dans les aliments en les exposant à un flot d'air continu, plus ou moins chaud. Fruits, légumes, aromates, viandes, poissons… tout peut être soumis à ce traitement, à condition de découper des lamelles assez fines pour que ça ne mette pas des semaines à sécher.

L'appareil se présente sous la forme de plusieurs plateaux en plastique ou en métal qui s'empilent, avec un moteur qui diffuse de l'air à travers l'ensemble. On choisit la température en fonction du type d'aliment, et on laisse tourner quelques heures, en fermant bien la porte derrière soi pour s'épargner le bruit de soufflerie.

L'intérêt principal, c'est de pouvoir prolonger la conservation d'ingrédients frais qui seraient disponibles en abondance et à bas coût à une certaine période de l'année. Si vous avez des arbres fruitiers ou un potager, si vous aimez cueillir des champignons ou chasser la myrtille sauvage, vous ne regretterez pas votre achat : chips de pomme ou de fraise, tomates séchées, cèpes déshydratés, raisins secs au goût incomparable…

Pour les citadins pur jus, cet avantage est un peu moins manifeste : au prix où sont vendus les fruits et les légumes, on est quand même tenté de les manger frais, à moins de connaître un maraîcher qui peut vous faire profiter de tarifs intéressants (éventuellement sur des produits de second choix qu'il suffira de tailler un peu) ou d'avoir accès à une ferme cueillette.

Mais le déshydrateur est aussi **le jouet préféré des crudivores,** adeptes d'une cuisine où aucun aliment n'est chauffé au-dessus de 45°, pour préserver toutes ses propriétés nutritionnelles. Dans ces conditions, le déshydrateur leur permet de «cuisiner» à très basse température et d'imaginer des préparations diverses qui, une fois séchées, permettront d'obtenir des textures croustillantes pour une version revisitée des crackers, du granola ou de la pâte à pizza.

On trouve des déshydrateurs à tous les prix, mais au moment de choisir il est important de s'assurer que la température est réglable (si possible de 30 à 65°), que les plateaux sont des grilles ajourées et non des surfaces pleines, et qu'on aura bien la place de le ranger quelque part : comme il faut une assez grande surface sur laquelle étaler les aliments à déshydrater, ce sont généralement des appareils assez encombrants.

Recettes

CRACKERS CRUS MULTIGRAINES

160 g de graines de lin blondes ou brunes - 70 g de graines mélangées (sésame, tournesol, courge…) non grillées
1/2 c. à café de sel de mer fin - 1 c. à café de cumin, ou de piment en poudre, ou du mélange d'épices de votre choix

La veille au soir, mettez les graines de lin dans un saladier et ajoutez 240 ml d'eau. • Dans un autre bol, mettez les graines mélangées et recouvrez d'eau. • Le lendemain, égouttez bien les graines mélangées et ajoutez-les aux graines de lin (qu'il ne faut pas égoutter). Ajoutez le sel et le cumin puis mélangez bien à la fourchette. • Etalez très finement sur deux plateaux de déshydrateur recouverts de feuilles de déshydratation. Vous pouvez vous aider d'une spatule coudée pour étaler le mélange plus facilement. Saupoudrez encore un peu de sel à la surface. • Déshydratez à 45° pendant 6 h environ, jusqu'à ce que ce soit sec et croustillant. Au bout de 3 h environ, retournez délicatement les crackers pour qu'ils sèchent de façon uniforme. Une fois sec, cassez en morceaux.

Adresse et site pour acheter un déshydrateur en p. 160

L'OR ESPRESSO

Et si cet espresso devenait votre espresso préféré ?

L'OR, sans doute le meilleur café du monde.

Satinato et Sontuoso : deux nouvelles raisons de préférer L'OR EspressO.

L'OR EspressO, exclusivement 100% arabica.

www.experiencelorespresso.com

Compatible avec les machines à café Nespresso.®*

*Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec Sara Lee Coffee & Tea France.

Sara Lee Coffee & Tea France SNC - 323 585 746 RCS Bobigny.

BLOG #2

GRAINES DE LIN

Le talent de la graine de lin étant inversement proportionnel à sa taille, elle mérite que vous lui fassiez une petite place dans vos placards.

photo **Alain Longeaud** - réalisation **Clotilde Dusoulier**

Vous l'avez sans doute déjà rencontrée sur les étagères du magasin bio, en version blond doré ou brun roux. Cette graine brillante, ovale à bout pointu, est issue d'une plante cultivée en France, celle-là même qui permet – selon la variété – de faire le tissu de votre nappe, l'isolant thermique de votre habitation écolo, et le linoleum de la cuisine de votre grand-mère.

La graine a un petit goût de noisette finalement assez discret, donc son usage n'est pas réellement motivé par des considérations gustatives. On l'utilise plutôt pour son profil nutritionnel, puisqu'elle est particulièrement riche en fibres, en oméga-3 et en lignane, un antioxydant auquel on prête des vertus anti-cancer. En bref, c'est un « superfood » (voir Elle à table n° 74).

Pour profiter de ses bienfaits, le seul petit effort à fournir, c'est de moudre les graines, dont l'enveloppe est trop dure pour être digérée. Un moulin à épices ou à café fait l'affaire, et comme les graines rancissent vite une fois moulues, il faut opérer par petites quantités, en gardant l'éventuel surplus quelques jours seulement, au frais.

On s'en sert alors pour enrichir une pâte à pain ou à gâteau, on en met dans les gaufres et les pancakes, et on en saupoudre sur sa salade ou dans son yaourt.

L'autre particularité de la graine de lin se révèle au contact de l'eau : il suffit de faire tremper les graines (entières ou moulues) dans de l'eau pour qu'elles libèrent une sorte de gel appelé mucilage, qui joue un rôle dans la germination. Au bout de quelques minutes, on obtient une sorte d'aspic tremblotant dans lequel les graines sont en suspension.

Cette propriété étonnante fait des graines de lin un ingrédient idéal pour remplacer les œufs dans la pâtisserie, là où ils assurent un rôle de liant (gâteaux, muffins, etc.), ce qui rend bien des services aux végétaliens et aux intolérants, mais aussi à tous ceux qui se sont un jour retrouvés sans œufs sous la main pour le gâteau du dimanche après-midi.

La substitution est simple : pour chaque œuf à remplacer, on met dans un bol une cuillerée à soupe de graines de lin moulues et trois cuillerées à soupe d'eau. On laisse reposer quelques minutes pour que le gel se forme avant de les ajouter dans la pâte, ni vu ni connu.

Recettes

MUFFINS LIN ET MYRTILLES

(pour 12 muffins)

4 c. à soupe de graines de lin - 200 g de farine T65
1 c. à café de levure chimique
1/2 c. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel - 100 g de sucre brut de canne
200 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
150 ml de lait (animal ou végétal) - 4 c. à soupe d'huile douce

Utilisez un moulin à café propre pour moudre 2 c. à soupe de graines de lin. Mettez-les dans un bol avec 6 c. à soupe d'eau fraîche et laissez gélifier 15 mn. • Préchauffez le four à th. 6/180° et garnissez des moules à muffins de caissettes en papier ou en silicone. • Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure, le bicarbonate, le sel et le sucre à l'aide d'un fouet. Ajoutez les myrtilles et mélangez délicatement. • Dans un autre saladier, mélangez au fouet le lait, l'huile et les graines de lin moulues prises en gel. Ajoutez au premier mélange et incorporez à la spatule, sans trop travailler la pâte, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de trace de farine. • Versez dans les moules à muffins (une cuillère à glace est l'outil idéal). Saupoudrez de graines de lin entières, enfournez et laissez cuire 20 mn, jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre d'un muffin ressorte propre. • Servez tiède ou à température ambiante.

PUR BREBIS PYRENEES
Osez, vous allez adorer !

PUR BREBIS PYRÉNÉES UN AVANT-GOÛT DU SUD-OUEST

Une croûte qui oscille entre le jaune orangé et le gris en fonction de la durée de l'affinage, une pâte au grain très fin et lisse à la blancheur ivoire… Le fromage Pur Brebis Pyrénées plaît à toutes les papilles !

▸ ROSACE DE BETTERAVES, ROQUETTE ET PUR BREBIS PYRÉNÉES

Pour 6 personnes - Préparation : 15 min

Ingrédients :

- 1 morceau de Pur Brebis Pyrénées
- 3 betteraves cuites
- 2 belles poignées de roquette
- 2 échalotes roses
- 5 cuill. à soupe d'huile de noix
- 2 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- Sel, poivre du moulin

● Epluchez et coupez les betteraves en rondelles de 3 millimètres d'épaisseur environ. Répartissez-les en rosace dans six assiettes ● Lavez et essorez la roquette, ôtez les tiges pour éviter l'amertume. Mettez la roquette dans un saladier. Avec un économe, détaillez le Pur Brebis Pyrénées en copeaux, directement au-dessus du saladier de roquette. Mélangez délicatement et répartissez la roquette au brebis sur la rosace de betterave. ● Pelez et hachez menu les échalotes. Mettez-les dans un bol. Ajoutez l'huile et le vinaigre et mélangez. ● Arrosez les salades de vinaigrette. Salez et donnez deux tours de moulin à poivre sur chaque assiette. ● Servez aussitôt.

GRAND JEU RADIO PUR BREBIS

GÎTES DE FRANCE
www.gites64.com

À GAGNER : 4 SÉJOURS EN GÎTES 64 ET DES ABONNEMENTS À ELLE à table

Les fromages Pur Brebis créent Radio PUR BREBIS sur www.fromagesbrebispyrenees.fr : interviews de chefs et de producteurs, conseils de fromagers, de boulangers ou de sommeliers… ils vous invitent à un véritable rendez-vous gourmand !

COMMENT PARTICIPER ?

- ▸ Allez sur le site www.fromagesbrebispyrenees.fr
- ▸ Ecoutez Radio Pur Brebis et répondez aux questions qui vous seront proposées.
- ▸ Un tirage au sort sera effectué pour désigner les gagnants.

GUIDE D'ACHAT

OÙ LE TROUVER ?

À L'HONNEUR SUR LES MARCHÉS LOCAUX, LE PUR BREBIS PYRÉNÉES EST PRÉSENT AUSSI BIEN DANS LES SUPERMARCHÉS QUE CHEZ DE NOMBREUX FROMAGERS.

Jeu gratuit et sans obligation d'achat du 2 mai au 4 juillet 2011. Pour participer, il suffit de vous connecter sur le site www.fromagesbrebispyrenees.fr, d'y inscrire vos coordonnées complètes et lisibles et de répondre aux 3 questions. Les lots sont les suivants : 10 abonnements à ELLE à Table d'une valeur de 21 €, 4 séjours en gîtes 64 d'une valeur de 180 € pour 2 personnes. Un tirage au sort sera effectué le 7 juillet 2011 par Sopexa. Le règlement complet est adressé à titre gratuit à toute personne qui en fait la demande à la société organisatrice (remboursement du timbre au tarif Ecopli en vigueur – 0.53 € – sur simple demande en joignant un RIB ou RIP). Conformément à la Loi Informatique et Liberté du 06/01/78, Art.27, les participants peuvent s'opposer au traitement informatique de leurs coordonnées et disposent d'un droit d'accès et de rectification aux données les concernant. Pour l'exercer, adressez-vous à Sopexa SA, 11 bis, rue Torricelli, 75017 Paris. Le règlement complet est déposé à la SCP PINTUS – DI FAZIO – DECOTTE – DEROO, Huissiers de Justice associés à MORNANT 69440, 13, rue Guillaumond. Il peut être consulté sur le site www.pintus-difazio.com

© Lagardère Publicité Solutions Créatives Presse

Règlement complet du jeu sur www.fromagesbrebispyrenees.fr

Sopexa RCS 775 670 110 Paris

CUISINER SANS GLUTEN

Un vrai challenge: réussir des gâteaux et des pâtes levées sans farine de blé! Goût, texture, conservation... Tout est à réapprendre.

réalisation **Véronique Liégeois**

Volume et moelleux

C'est le gluten qui donne de l'élasticité à nos pâtes à gâteaux et permet à la pizza et à la brioche de lever... Avec les farines de remplacement (maïs, soja, millet, quinoa, châtaigne...), tout se complique: la pâte risque d'être dure et sèche.

Conseils pour se régaler sans gluten:

- Associez de préférence plusieurs farines pour la texture et le goût: soja + amidon de maïs, farine jaune de maïs + quinoa, maïs et lentille...
- Augmentez très légèrement les quantités de matière grasse prévues dans la recette classique: huile d'olive dans la pâte à pizza, beurre dans un gâteau ou une brioche...
- Majorez aussi la quantité de levure (sans gluten): 1,5 sachet au lieu de 1.
- Les blancs en neige sont indiqués pour les gâteaux, ils aèrent la pâte.
- Surveillez la cuisson et stoppez-la suffisamment tôt: les pâtes sans gluten ont tendance à se dessécher plus vite.
- Dégustez de préférence vos gâteaux, pains ou biscuits le jour-même, car le lendemain, ils sont nettement moins bons.

Photo Jérôme Bilic

Recette

CAKE SANS GLUTEN AU CITRON *

(6 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn

180 g d'amidon de maïs
30 g de farine de soja
1 sachet de levure chimique sans gluten
1 sachet de sucre vanillé - 75 g de sucre
80 g de beurre - 3 œufs - 1 citron bio

Versez l'amidon de maïs et la farine de soja dans un saladier. Ajoutez le sucre en poudre, le sucre vanillé et la levure. Mélangez. • Préchauffez le four sur th. 4/120°. • Lavez le citron. Râpez finement son zeste puis pressez le citron pour récupérer le jus. Faites fondre le beurre 30 s au micro-ondes. Ajoutez dans le saladier les œufs entiers, le beurre fondu, le jus et le zeste de citron. Travaillez le mélange avec une spatule, pour obtenir une pâte lisse et homogène. • Versez la pâte dans un moule à cake beurré et faites cuire 30 mn à four doux. Si le gâteau se colore trop rapidement, couvrez-le en cours de cuisson avec une feuille de papier alu. • Laissez tiédir le cake, puis démoulez-le. Dégustez froid.

Recette

TARTE SANS GLUTEN AUX TOMATES *

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 35 mn / Cuisson : 45 mn

Pour la pâte

100 g d'amidon de maïs
100 g de farine de maïs
100 g de beurre
1 c. à soupe de graines de sésame
1 c. à soupe de graines de sarrasin (kasha)
1 petit œuf

Pour la garniture

3 tomates type torino (allongées)
2 c. à soupe d'huile d'olive
200 g de fromage de chèvre frais
2 œufs - 3 c. à soupe de lait
1 c. à soupe d'amidon de maïs
1 brin de basilic - 1 brin de thym
2 c. à soupe de parmesan

Préchauffez le four sur th. 7/210°. • Lavez les tomates, puis coupez-les en rondelles. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. • Disposez sur la plaque les rondelles de tomates. Salez, poivrez, arrosez d'un léger filet d'huile. Faites confire les rondelles de tomates pendant 10 mn au four, puis laissez-les tiédir. • Mélangez dans un saladier l'amidon et la farine de maïs, le beurre mou coupé en petits dés, du sel et du poivre. Quand les ingrédients forment une pâte sableuse, ajoutez l'œuf, le sésame et le kasha. Mélangez et formez une boule. Placez au frais. • Battez 2 œufs, le lait, 1 c. à soupe d'amidon de maïs, du sel et du poivre. Ajoutez le basilic ciselé et le thym effeuillé. Coupez le fromage de chèvre en dés. • Etalez la boule de pâte avec les doigts dans un moule antiadhésif de 24 cm de façon bien régulière et en formant un bord. • Ajoutez par-dessus le fromage de chèvre, les rondelles de tomates confites, puis le mélange œufs-lait. • Saupoudrez de parmesan et faites cuire 15 mn au four sur th. 7/210°, puis 20 mn sur th. 5/150°. Dégustez chaud, avec une salade verte.

Recettes extraites de « Mes recettes sans gluten », Véronique Liégeois, First Editions.

5 bonnes raisons de consommer du **piment**

> Stimulant général, il donne du tonus.
> Concentré en vitamine C et en carotène, il protège les cellules du vieillissement.
> Il contient des substances végétales anti-cancer.
> Bactériostatique, il permet de lutter contre les bactéries digestives indésirables.
> Son apport calorique est négligeable; utilisé à bon escient, il ne couvre pas le goût des aliments, mais le met en valeur.

LA SAUCE SOJA KIKKOMAN
BIEN SOUS TOUS RAPPORTS

C'est simple, dans ce condiment japonais traditionnel aux saveurs raffinées, on ne trouve que des graines de soja, du blé, de l'eau et du sel. 100 % naturelle, la sauce soja Kikkoman naturellement fermentée se révèle être un atout incomparable pour accompagner les recettes de tous les jours, tout comme les menus festifs. De plus, son utilisation régulière permet de réduire de façon notable la consommation quotidienne de sel.

ASTUCES AU QUOTIDIEN

- Déglacer vos viandes (comme un magret de canard rôti) avec un peu de sauce soja.
- 1 cuillère à café de sirop d'érable et deux cuillères à café de sauce soja Kikkoman suffisent à assaisonner des œufs coque, mollets ou pochés.
- Préparer votre vinaigrette avec 1 cuillère à soupe de sauce soja au lieu du sel pour lui donner du caractère.
- Un filet d'huile d'olive et de sauce soja relèvent idéalement des pâtes aux farines complètes, ou des céréales un peu fades après cuisson (quinoa, millet, semoule de maïs...).
- Arroser d'un filet de sauce soja une soupe, un potage ou des légumes croquants juste cuits à la vapeur (chou-fleur, carottes, blanc de poireaux, etc).

SAUMON MARINÉ ET SALADE DE CHOU AU CURRY

Pour 4 personnes
Marinade : 24 h
Préparation : 20 min

Ingrédients :

- 480 g de filet de saumon sans peau très frais
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise maison
- 8 brins de coriandre
- 4 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman naturellement fermentée

Pour la marinade :

- 2 cuillères à café d'huile d'arachide
- 5 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à café de sucre en poudre
- 1 petit bâton de cannelle
- 2 anis étoilés (badiane)
- 4 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman naturellement fermentée

Pour la salade de chou au curry :

- 180 g de chou chinois
- 1 échalote
- 30 ml d'huile de noix
- 10 ml de vinaigre de framboise
- 40 - 60 g de mangue
- 40 - 60 g d'ananas
- Un peu de curry
- 2 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman naturellement fermentée
- Poivre

▶ **Faire chauffer l'huile d'arachide dans une poêle. Y verser l'ail, le sucre, la cannelle et l'anis étoilé. Faire cuire avec la sauce soja. Puis réserver. Quand cette marinade est prête, la verser dans un récipient qui ferme hermétiquement avec le saumon et mettre au frais pour 24 heures. Découper le chou en fines lanières, arroser de sauce soja et laisser reposer une nuit. Le lendemain, mélanger l'échalote, l'huile de noix, le vinaigre et verser sur le chou. Découper en cubes la mangue et l'ananas et ajouter au chou. Assaisonner avec le curry et le poivre. Mélanger la mayonnaise avec la sauce soja, ajouter la coriandre ciselée.**
Servir le saumon mariné préalablement égoutté, découpé en tranches posé sur la salade de chou, agrémenté de la mayonnaise à la coriandre.

KIKKOMAN LA SAUCE SOJA NATURELLEMENT FERMENTÉE

- **Ce condiment procède uniquement de la fermentation naturelle de graines de soja, de blé, d'eau et de sel. Il ne contient ni exhausteur de goût, ni colorant, ni conservateur. C'est grâce à des secrets de fabrication séculaires que, selon les experts, la sauce soja Kikkoman naturellement fermentée révèle plus de 300 arômes distincts.**

KIKKOMAN

Découvrez tout l'univers des sauces soja sur www.kikkoman.fr

© Lagardère Publicité Solutions Créatives Presse

CREVETTES LÉGÈRES

Oubliez la crevette-mayonnaise et choisissez le bon assaisonnement pour ce crustacé vraiment léger.

réalisation **Véronique Liégeois**

Diététiquement correcte

La crevette est une excellente source de protéines, puisqu'elle en contient autant que la viande ou le poisson, qu'elle peut régulièrement remplacer. Son apport intéressant en minéraux et oligo-éléments est également à retenir (iode, zinc, fer, sélénium)... Mais son vrai plus, c'est sa légèreté: une teneur en lipides négligeable (1g/100g). Reste à ne pas la napper de sauces indigestes.

Soignez la cuisson

Réservez les crevettes cuites à une consommation froide.
Optez de préférence pour des crevettes crues (fraîches ou surgelées), très fraîches: elles garderont leur goût pendant la préparation. Vous pouvez les préparer:

- **Au court-bouillon** concentré et bien épicé (ail, oignon, citron, thym, laurier, persil, graines de coriandre, carvi, citronnelle...)
- **Sautées** dans très peu d'huile, avec sel, poivre, pointe de piment, feuille de kafir et ail
- **Grillées au barbecue** (grosses crevettes, gambas), préalablement marinées à l'huile d'olive et au citron.

L'important, c'est surtout de les cuire juste à cœur (donc moins de 5 mn), avec leur carapace, qui leur donne du goût et évite le dessèchement.

Photo Jérôme Bilic

Assaisonnez léger

La crevette aime l'acidulé, le piquant et toutes les épices... Raison de plus pour ne pas la noyer dans le gras.

En version froide, on la trempe dans:
- Une sauce verte faite d'herbes fraîches (persil, ciboulette, cerfeuil, menthe) mixées avec un petit-suisse et 1 c. à soupe d'huile de noix
- Une sauce créole au citron vert, piment, cives émincées, ail et 1 c. à soupe d'huile d'avocat
- Une sauce corsée: 2 c. à soupe de mayonnaise, 2 c. à soupe de sauce piccadilly, 1 c. à soupe de fromage blanc.

A chaud, on la mijote dans:
- Un mélange de lait de coco (2 c. à soupe) et de pâte de curry rouge thaï, coriandre effeuillée
- On la grille après l'avoir fait mariner dans un mélange de jus de citron, citronnelle émincée et sauce soja
- Façon cajun: enrobée d'une belle pincée d'épices cajun (thym, origan, cumin, piment, moutarde, paprika) mélangée à très peu d'huile de tournesol. Dégustez avec du citron.

Recette

CREVETTES GRILLÉES, BASILIC CHINOIS, HUILE DE SÉSAME

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

40 crevettes - 1 bouquet de basilic chinois
1 citron - 1 c. à soupe d'huile de soja
1 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. à soupe de sauce nuoc-mâm

Rincez les crevettes, épongez-les. • Emincez le basilic. • Mélangez le jus du citron, l'huile de soja, l'huile de sésame et le nuoc-mâm avec le basilic. Poivrez et salez légèrement. • Faites griller les crevettes au gril (3 à 4 mn). • Disposez-les dans un plat et nappez-les de sauce. Dégustez aussitôt.

Ail et échalotes primeur

La saison pour les consommer «en vert», avec leur tige, est très courte: profitez-en maintenant! Comme les oignons blancs que l'on trouve plus facilement, ail et échalote frais sont plus doux et plus digestes que ceux d'hiver. Fraîchement récoltés, ils contiennent davantage de micro-nutriments protecteurs, dont la vitamine C. Leurs substances soufrées, au fort pouvoir protecteur, sont très utiles pour la santé. A consommer en assaisonnement classique mais aussi en accompagnement: confit avec une viande en cocotte (ail), en purée caramélisée (échalote) et en soupe.

Hélène Darroze invite Leffe à l'apéritif.

Fille, petite-fille et arrière-petite-fille d'hôteliers-restaurateurs du Sud-Ouest, Hélène Darroze plongeait déjà le doigt dans les plats avant même de marcher. Devenue aujourd'hui une grande dame de la gastronomie, elle n'en garde pas moins le plaisir d'une cuisine qui se déguste avec les doigts : bouchées fines & subtiles, en sucettes & en cornets, en brochettes ou en beignets, en verrines ou en cuillères.

“ Bien que j'ai hérité d'un terroir et de ses traditions, ma cuisine est avant tout une cuisine d'auteur. Avec ma sommelière je travaille actuellement sur les saveurs qui pourraient accompagner chaque Leffe, comme autant d'occasions de revisiter l'apéritif. ”

“ La recette qui suit en est la parfaite illustration. Ainsi pour accompagner les arômes maltés de girofle, d'anis et de pomme acidulée de la Leffe Blonde, j'ai imaginé une salade de noix, de raisins muscat, de Stilton et de magret de canard séché, servie sur une feuille d'endive. ”

LE SAVIEZ-VOUS ?

Leffe et l'apéritif, une tradition qui remonte à l'an 1240. Pour financer les œuvres de l'abbaye, les moines proposaient l'hospitalité aux voyageurs et pèlerins contre quelques deniers. Afin d'entretenir leur réputation accueillante, certaines abbayes se sont lancées dans la production de fromages. L'Abbaye de Leffe, quant à elle, s'est lancée dans le brassage d'une bière à la qualité irréprochable.

Salade de noix & raisins muscat au Stilton sur feuille d'endive.

INGRÉDIENTS (POUR 12 PERSONNES) :

- 3 endives et 200 g de raisins muscat
- 200 g de noix du Périgord grossièrement concassées
- 6 fines tranches de magret de canard séché
- 150 g de Stilton et 10 brins de ciboulette
- 1/2 cuillère à café de moutarde douce et 6 cl de vinaigre de Xérès
- 12 cl d'huile de pépins de raisin, sel et piment d'Espelette

Mélangez vinaigre et moutarde et assaisonnez (sel et piment d'Espelette). Ajoutez l'huile et émulsionnez. Effeuillez, lavez et essorez les endives. Prévoyez 24 petites feuilles dont vous taillez la pointe à 10 cm. Taillez 12 raisins en deux, dans le sens de la longueur. Ensuite, les tranches de magret séché en chiffonnade. Enfin, les brins de ciboulette en bâtonnets de 5 cm. Sur chaque feuille d'endive, déposez quelques brisures de noix, un 1/2 raisin et un petit morceau de Stilton. Disposez en rosace sur une assiette. Au moment de servir, versez un peu de vinaigrette sur chaque feuille. Puis parsemez de chiffonnade de magret et de bâtonnets de ciboulette.

ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT AU MAGAZINE LEFFERVESCENCE SUR LEFFERVESCENCE.COM POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES RECETTES.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

AGENDA MARCHÉ

Mai-juin est une saison fruitière. Voici comment recueillir les fruits de ses efforts.

texte **Claude Malbec**

En vedette : LA RHUBARBE

Acheter : c'est le moment où sa saison bat son plein, profitez-en ! Sa tige devra être épaisse, globalement fraîche d'aspect ainsi qu'aux extrémités, et se rompre nettement avec une coulée de sève à l'endroit de la brisure.
Conserver : quelques jours au bas du réfrigérateur, jusqu'à ce qu'elle commence à se ramollir.
Déguster : en ayant bien soin de la blanchir au préalable, salée, en accompagnement d'un poisson grillé ou d'un magret de canard rôti. Sucrée, en compote avec une étoile de badiane, un peu de sucre de canne et un coulis de fraise (voir article), ou cuite sur un fond de pâte brisée et surmontée d'une meringue dorée sous le gril, comme pour une tarte au citron meringuée.

Zoom sur L'ABRICOT

Acheter : dès le mois de juin, puis tout au long de l'été. Pour s'assurer qu'il est à point, car un abricot ne mûrit plus une fois cueilli, inutile de vous fier à sa couleur. Comme pour la mangue ou l'avocat, son parfum et sa tendreté sont de bien meilleurs indicateurs de son degré de maturité.
Conserver : de préférence dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur, qui a tendance à neutraliser ses saveurs. De toute façon, pas plus de deux jours.
Déguster : salé, avec des grosses crevettes, des pousses de salade (épinards, moutarde, betterave), de l'estragon et de la coriandre. Sucré, en compote avec une gousse de vanille et un peu de vergeoise ; en clafoutis avec des pistaches ou des amandes ; pochés dans un sirop léger et servi comme une pêche melba avec une bonne glace vanille, de la chantilly et un peu de sirop.

LES MYRTILLES

Acheter : assurez-vous que ces petites baies fragiles ne sont pas écrasées au fond de la barquette. Elles doivent être bien colorées.
Conserver : quelques jours au frais. Lavez-les juste avant de les consommer, avec beaucoup de délicatesse.
Déguster : à la croque, directement dans la barquette. Au petit-déjeuner dans une pâte à pancakes ou à muffins, ou encore sur un fromage blanc avec un peu de miel et de céréales, ainsi qu'en smoothie.

SMS Cerise ou griotte ? Douceur ou aigreur ? Si les cerises règnent sur la facilité, un clafoutis, un financier à la pistache, une soupe épicée avec de la cannelle, de la badiane et des clous de girofle, la griotte accompagne des plats plus longs en bouche comme une pintade ou un canard rôti, poêlée minute dans un peu de sucre, avec une crème anglaise et des amandes grillées.

LA FRAISE

Acheter : cette saison ouvre le règne des variétés de fraises agréées Label Rouge, certificat de cultures respectueuses de la qualité et de l'environnement. Il y a la charlotte et la ciflorette, auxquelles on prête volontiers des saveurs de fraise des bois, et surtout la gariguette, légèrement plus juteuse et acidulée. D'une manière générale, veillez à choisir vos fraises fermes, parfumées et d'une couleur unie.
Conserver : pas plus de 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Déguster : avec du sucre, juste un voile relevé de quelques gouttes de citron pour en exhaler les parfums. Sur un fond de pâte sablée aux amandes ou aux pistaches et un peu de mascarpone monté au sucre vanillé, mais aussi en coulis sur de la pannacotta.

LES AMANDES VERTES

Acheter : sa période commence tout juste, et se termine en juin, parfois en juillet. Hâtez-vous, car ce petit miracle de saison ne garnit les étals des marchés que deux à trois semaines. Ensuite, ce fruit éphémère ne se trouve qu'à l'état déshydraté. Sa gangue doit être d'un vert uni et recouverte du même duvet qu'une pêche. Enfin, rappelez-vous que décortiqué, ce fruit à coque perd les deux tiers de son poids d'achat.
Conserver : au frais dans un récipient hermétique, et pas plus de quelques jours. Sinon elles commencent à rancir.
Déguster : une fois ouvertes, dans leur plus simple appareil. S'il vous reste un peu de patience, dans une soupe glacée comme en Espagne avec ail, huile d'olive, mie de pain et vinaigre de Xérès ; dans une salade de haricots verts cuits al dente, avec de la menthe ciselée ; ou incorporées à un cake au chocolat.

J.P. Tartrat/G. Pascal/E. Sicot/L. Beurdeley-studio HF/Y. Duronsoy

"Quoi de plus exquis
qu'un vieil hollandais en bouche ?"

Old Dutch
Master
GOUDA VIEUX

"Retrouvez-moi sur www.OldDutchMaster.com"

Durant son affinage, ce vieil hollandais attend patiemment la venue des maîtres fromagers Old Dutch Master qui prennent soin de le retourner chaque semaine pendant un an. De toutes ces attentions naîtront sa saveur et son goût raffiné. Libre à vous de le savourer comme vous l'entendez. Il sera ravi d'être mis en bouche lors de l'apéritif, où vous pourrez le déguster sur vos canapés. Faites durer le plaisir par petites touches dès l'entrée ou laissez-le fondre délicatement sur vos plats, il n'opposera aucune résistance. Si votre désir est encore trop fort, retrouvez-le sur un délicieux plateau en fin de repas.

LE FROMAGE AVEC
UNE VRAIE PERSONNALITÉ

DÉCOUVREZ LA SAVEUR DE L'ANNÉE 2011
AU RAYON FROMAGE À LA COUPE

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

MAI - JUIN

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties…

texte **Julien Bouré**

>05/05

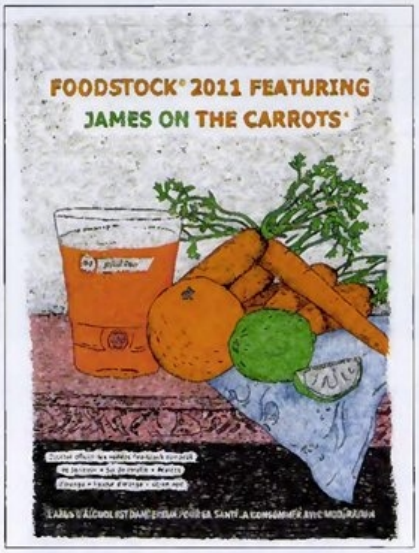
La plus jolie terrasse de Paris, enfin ouverte

Cela se passe au Grand-Palais, sous la colonnade qu'a le bonheur de desservir la toute nouvelle brasserie dirigée depuis ses cuisines du Bristol par le chef Eric Frechon. Le retour annuel de la belle époque est cette fois-ci prétexte à faire revivre les temps fastes de ce monument du vieux Paris, peut-être le seul en mesure de rivaliser avec le Louvre. Tous les soirs jusqu'à minuit, il y aura un bar à Champagne Veuve-Cliquot avec une carte dans le ton de la saison, des cocktails et un piano pour buller loin de l'effervescence parisienne.
Au Mini-Palais, 3, av. Winston Churchill, Paris 8e, tél. 01 42 56 42 42, minipalais.com

>21/05

Fooding : la cuisine en live

Le Fooding remet le couvert des Foodstocks, une série de trois concerts acoustiques au coin du feu avec deux chefs aux fourneaux (Gregory Marchand de Frenchie et le chef pâtissier du Meurice Camille Lesecq) et des cocktails à base de



whisky Jameson pour les 500 participants. Si vous avez manqué les deux premières veillées des samedis 23 avril et 7 mai, il vous reste encore celle du 21 mai qui se tiendra dans les jardins du MAC/VAL. S'y produiront Nach (Anna Chedid) et Camelia Jordana, lors d'une soirée arrosée avec le cocktail imaginé par Gregory Marchand à partir de carottes, d'écorces d'orange, de citron et de whisky. Pour le dessert, Camille Lesecq vous a préparé un petit quelque chose avec de la glace Häagen-Dazs brûlée.
Tickets en vente à partir du 18/5 sur lefooding.com, les bénéfices des entrées seront reversés à la fondation Les Enfants du Congo Béthanie.

DR.

>27 au 30/05

Le ventre de la mer

Vous connaissez sûrement le Salone del Gusto, cette biennale de la diversité alimentaire qui prend la forme d'un grand opéra-bouffe à Turin… Après toutes ces nuances de terre cuite, le voici habillé en bleu marine avec Slow Fish. C'est un peu l'âme (sœur) italienne du Mrgoodfish.com français qui fait salon pour la cinquième fois à la Fiera di Genova, dans cette bonne ville de Gênes qui a tous les charmes d'une Naples septentrionale. Le respect des saisons, l'importance de choisir des espèces ignorées mais qui n'en sont pas moins savoureuses, les acteurs de la pêche artisanale sont autant de thèmes soulevés par cet événement d'envergure océane, rassemblés autour de quelques bonnes tables : les Auberges de la mer, les Sandwiches de la mer, les Îles du goût et les Cuisines de rue permettront de découvrir des spécialités gastronomiques, tandis que les nombreux étals regorgeront de poisson frais et en conserves, d'huiles précieuses, d'épices rares et d'algues comestibles…
Slow Fish, à la Fiera de Gênes (Italie) et au-delà, dans plusieurs lieux du centre-ville, plus d'infos sur slowfood.it/slowfish

>30/05 au 27/06

Les voyages du Lapérouse

C'est un somptueux décor parisien, une sorte de magnificence canaille tout droit sortie du siècle de Louis XV. On y trouve des salons particuliers, véritables boudoirs dont les immenses miroirs se souviennent encore des demoiselles qui y contrôlaient l'authenticité du bouchon de carafe dont le compagnon de table venait tout juste de leur faire cadeau. A défaut d'en éprouver un ce soir là, vous pourrez en sortir plusieurs de leur goulot : l'échanson de cette grande maison invite un lundi soir par mois quelques œnophiles à découvrir des mets assortis à ses vins coup de cœur, en présence du vigneron concerné. Le 30 mai, il s'agira du superbe domaine Henri Bourgeois (Sancerre) et le 27 juin de la maison Alfred Gratien (Champagne).
51, quai des Grands-Augustins, Paris 6e, tél. 01 43 26 68 04, laperouse.fr, limité à 15 personnes, 110 € par convive.

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande en juillet et en août, n'hésitez pas à nous en faire part à : Elle à table, Agenda gourmand 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex, ou à *courrier.elleatable@lagardere-active.com*

>4-5/06

Cuisine et littérature à La Colle-sur-Loup

Dans l'arrière-pays niçois, sur les hauteurs de Cagnes-sur-Mer, un petit coin de paradis idéal pour se livrer au péché de gourmandise. Dédicaces d'auteurs, ateliers, animations, projection de films, plus de 15 chefs feront leur show, parmi lesquels un certain Alain Llorca.
A La Colle-sur-Loup, de 10h à 19 h, infos sur cuisineetlitterature.com

>17 au 19/06

Bon pour la santé

Oh My Food, communauté bourgeonnante autour de la cuisine et de la santé, se fend d'un premier salon orienté gourmandise et diététique. Vous vous en ferez une idée après l'avoir goûté, d'autant qu'un ticket peut être téléchargé gratuitement depuis leur site.
Paris-Expo Porte de Versailles, 8 € sur place, invitation téléchargeable gratuitement à partir de ohmyfood.fr

>20/06

Le deuxième service d'un second de cuisine

Au moment où nous mettons sous presse, les organisateurs des Lundis de Fulgurances, un événement qui sort de l'ombre des seconds de cuisine pour les précipiter dans la lumière d'un resto première classe, nous annonçaient que leur prochain dîner serait animé à Lyon par Laurent Cabu, de la belle brigade d'Inaki Aizpitarte au Chateaubriand, et par le journaliste culinaire Andrea Petrini.
Aux Subsistances, 8, quai Saint-Vincent, 69000 Lyon, infos et réservations sur fulgurances.com

PESCANOVA

Les bienfaits de la haute mer en direct !

Crevettes Rouges caramélisées au piment

La Crevette Rouge d'Argentine une crevette sauvage, de grosse taille,

caractérisée par sa belle couleur rouge et son goût sucré. Cuisinée simplement à la plancha ou au grill, elle vous révèlera toute sa saveur !

De la mer à la table, venez découvrir encore plus de recettes, d'astuces et de vidéos sur notre nouveau site : www.pescanova.fr

et rejoignez-nous sur notre page Facebook : les Ateliers Cuisine de Pescanova

COOKING CHEF

LE ROBOT CUISEUR

Mélanger, pétrir, fouetter, râper, émincer…
le robot Major Kenwood savait tout faire.
Et maintenant il cuit pour votre plus grand plaisir !
Avec une maîtrise remarquable de la cuisson, du temps et des gestes, impossible de rater une recette ! Laissez-le faire, savourez votre plaisir et profitez de votre liberté !

Le Cooking Chef est le résultat de plus de 60 ans d'expérience de la marque Kenwood dans la préparation culinaire.

Entièrement réalisé en métal, il est doté d'un bol de 6,7 L pour une utilisation familiale au quotidien.

Le Cooking Chef c'est également :
- un véritable pétrin de boulanger
- la parfaite maîtrise de la cuisson
- la maîtrise du temps
- la maîtrise du geste
- un produit très complet livré avec de nombreux outils (le fouet ballon, le batteur K, le mélangeur, le batteur souple, le panier vapeur...)
- un préparateur culinaire extrêmement polyvalent grâce aux nombreux accessoires en option.

Cuisinez en toute confiance le Cooking Chef arrête de mélanger et de cuire à la fin du temps programmé

UN GÉNIE DE LA CUISSON...

Mijoter, saisir, rissoler, cuire à la vapeur ! Le Cooking Chef maîtrise tous les types de cuisson avec une précision exceptionnelle. **La plaque induction, située sous le socle,** est équipée de deux sondes permettant une **maîtrise de la température avec un affichage au degré près**. Et cela de **20 à 140°**. Associé au mouvement des outils dans le bol, c'est une garantie de réussite. Essayez la délicate réalisation de la crème anglaise, vous serez étonné !

www.cookingchef.fr

Valérie,

aime cuisiner les légumes du soleil pour concilier saveurs et couleurs !

« Au Printemps c'est l'occasion de redécouvrir tous les légumes nouveaux !
En bonne méridionale j'adore la ratatouille. Avec mon Cooking Chef, je peux en toute tranquillité la laisser mijoter pendant que je dresse la table ou surveille les devoirs de mes enfants. J'en fais toujours un peu plus pour la déguster froide le lendemain ! »

Découvrez la recette de la ratatouille sur le site www.cookingchef.fr

UN VÉRITABLE PÉTRIN DE BOULANGER QUI VOUS PERMET DE RÉALISER :

- jusqu'à 2,4 kg de pâte à pain
- jusqu'à 4,6 kg de pâte à gâteaux
- de 1 à 16 blancs d'oeufs

IL NE RÉDUIT PAS LE TEMPS, IL LE DOMESTIQUE !

Le secret d'un plat réussi tient souvent à la juste durée de la cuisson et à la précision du mélange. Le Cooking Chef vous libère de ces contraintes. Son atout : un variateur de vitesses complété de trois positions de mélanges dédiées à la cuisson. Osez enfin les recettes plus sophistiquées ou la réalisation d'un délicieux risotto sans passer des heures à le remuer.
Après avoir mis les ingrédients, sélectionnez la position de mélange, la température et réglez le temps. Le Cooking Chef se charge de tout !
Enfin, en attendant vos invités, gardez votre plat au chaud sans craindre une cuisson excessive grâce au minuteur de ce génial robot qui maîtrise le temps de 5 s à 3 h.

LES LIVRES DE RECETTES COOKING CHEF

Ecrits par des Chefs, ces livres vous donnent des idées ainsi que toutes les clés d'utilisation de votre Cooking Chef. Plus de 100 recettes à découvrir et savourer en famille ou entre amis !
Déjà parus « Desserts & entremets », « Sauces, confitures & chutneys » et « Plats mijotés ».
Pour toute information, renseignez-vous auprès du Cook & Coffee.

Cook & Coffee

VOTRE ESPACE DÉMO

Cook & Coffee est le lieu dédié à la préparation et l'expérimentation de la cuisine et du café.
Venez découvrir et essayer le Cooking Chef et ses 30 accessoires, tous les jours du mardi au samedi de 10 h à 19 h.

Cook & Coffee
3, rue Paul Cézanne 75008 Paris
Tél. : 01 53 75 44 44
contact@cookandcoffee.fr

NOUVEAU !
Cours de cuisine gratuits tous les mardis, jeudis, vendredis et samedis, sur rendez-vous uniquement.

Retrouvez-nous sur www.cookingchef.fr

Rejoignez la communauté Cooking Chef sur :
www.facebook.com/cooking.chef

Toutes les réponses à vos questions, les conseils d'utilisation, les recettes étape par étape, où l'acheter, ce qu'en pensent les utilisateurs...

KENWOOD

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA CUISSON EN PLUS

Béton **alvéolé**

Paris est un paradis pour abeilles, une terre où coule le miel. Enfin, pas tout à fait. Car s'il faut plus que quelques pots d'échappement pour les enfumer, en pratique ce nectar de ville reste une denrée rare.

photos **Jean-Claude Amiel** – réalisation **Sandrine Giacobetti** – texte **Julien Bouré**

Il y a les jardins ouvriers, et les jardins d'ouvrières. Paris est une terre à miel, un miel dont la légère acidité fait tout le charme du caractère parisien. Pour s'en convaincre, il faut croquer dans les gâteaux de cire de Jean-Jacques Schakmundès, encore imprégnés du parfum de fleurs et de menthe citronnée qui est la signature de cet immense rucher. Son miel de ville a une couleur d'albâtre, ou plutôt celle d'un jade laiteux. Ce teint vert pâle, ce sont les tilleuls qui la lui donnent. C'est la mine de Paris. Cet ours en peluche, éternel alléché des pots de miel, opère dans le sud de la capitale à partir d'une petite boutique de la Butte aux Cailles, dont l'enseigne signale laconiquement Les Abeilles. Il gouverne une vingtaine de ruches distribuées entre les jardins partagés d'un groupe d'HLM de la rue de Reuilly, le Parc Kellermann bordé par les boulevards extérieurs, et le campus de la Cité Universitaire, entre « l'Argentine» et la «zone internationale». Son petit commerce déborde de miels, courants ou rares, qu'il vend conditionnés ou à la tirette: miels de renouée, de bourdaine, de bois de cuir, de manuka, miel noir des profondeurs du Yucatan. Mais de tous, le miel de Paris est sans doute le plus précieux.

En effet, il est loin d'être exclu que de grandes métropoles comme Paris puissent héberger une honnête activité apicole. Après tout, elles lui procurent un cadre de travail très avantageux : certes pollué, mais d'une façon qui affecte infiniment moins une abeille que les insecticides, qui n'y pénètrent pas. En outre, il y fait chaud toute l'année, et il s'y trouve quantité de variétés de fleurs, bien plus qu'à la campagne. La ville moderne est un biotope artificiel, une réunion impossible d'essences exotiques. A Paris, on ne produit pas de miels spécifiques, seulement ce que le jargon melliflu du métier appelle des «mille fleurs». Cependant, en dépit de leur multiformité, les profils brusqués de ce terroir recomposé sont reconnaissables entre tous.

L'apiculture parisienne ne date pas d'hier. Sans remonter trop haut, jusqu'au temps où les villes n'étaient qu'une autre forme de la campagne, disons que l'exode des ruraux vers la capitale à partir du XIXe siècle a charrié dans son sillon quelques vieilles habitudes paysannes, dont celle de cultiver son miel domestique. On venait s'établir à Paris avec une ruche sous le bras. En ce temps-là, le champ de Mars était encore un terrain maraîcher, et certaines rues grouillaient de poules, de canards et de chèvres. Aujourd'hui à Paris, on est apiculteur de plaisance, ou de passion. Comme Jean-Jacques Schakmundès fournit du matériel aux amateurs d'abeilles, il offre un point de vue privilégié sur l'ensemble de cette petite société. «Je me suis moi-même intéressé aux abeilles dans les années 70, j'étais traducteur. Après avoir suivi les cours du rucher-école du Sénat, j'ai ouvert ici il y a 18 ans, dans le quartier de mon enfance.» Il estime à environ 400 le nombre de ruches parisiennes. C'est très peu. Un professionnel doit gérer au moins 1000 colonies pour en vivre . Le miel à Paris est donc affaire de passe-temps, au mieux une activité d'appoint. Les enfants de paysans se sont urbanisés et se sont mis à acheter des sachets de sucre à bec verseur.

Mais il y a encore des amateurs qui installent des ruches sur leur balcon, en terrasse, dans un jardin, ou même derrière une vitre à l'intérieur de leur salon. Et puis il y a des abeilles sauvages, qui en réalité ne le sont pas plus que les autres : des générations spontanées, qui travaillent hors du contrôle d'un apiculteur. Comme leurs lieux de prédilection, les arbres creux, sont surveillés et systématiquement abattus à Paris, elles vivent dans des conduits de cheminées, des greniers désaffectés, de vieilles soupentes, et dans les cimetières, qui sont de véritables réservoirs à fleurs. Elles ne butinent pas sur les fleurs coupées bien sûr, ce sont les vivantes qui les intéressent. Il en existe ainsi une colonie spectaculaire au Père Lachaise, réfugiée à l'intérieur de la statue en bronze de Casimir Périer, dans un défaut de la toge de l'ancien président du Conseil du roi Louis-Philippe. Combien de miel doit reposer dans ses tréfonds!

Les lieux insolites, Nicolas Géant s'en est fait une spécialité. Cet ancien publicitaire a inventé l'activité d'apiculteur mondain lorsqu'il s'est mis à démarcher le monde de l'entreprise pour l'inciter à se faire cadeau de quelques ruches. De la Tour d'Argent au chocolatier Patrick Roger, en passant par Louis Vuitton, Guerlain, la Financière de l'Echiquier, ses abeilles colonisent les plus hautes sphères parisiennes, de préférence ses toits qui sont à la fois les plus grands

PAIN D' ÉPICES DE J.-J. SCHAKMUNDES, APICULTEUR PARISIEN

Dessert / Facile / Assez cher / Préparation : 10 mn / Cuisson : environ 1 h 15 mn / Repos : 1 h minimum

« Le vrai pain d'épices est un pain et non un gâteau. C'est pourquoi les recettes comportant du lait, des œufs, du beurre, sont à rejeter avec dédain. Donc, miel et farine, c'est tout (ou presque). C'est ce qui garantit la bonne conservation. L'idéal est une recette 50 % miel / 50 % farine (plus les incontournables pincées d'épices, bien sûr, dont on ne compte pas le poids dans le calcul 50/50). »

500 g de farine - 500 g de miel (impérativement du miel corsé, châtaignier ou sarrasin) - 1 pincée de muscade en poudre - 1 pincée de cannelle en poudre - 1 pincée de gingembre en poudre - 1/2 c. à café de badiane en poudre - 1 c. à café de bicarbonate de soude - 1 paquet de levure chimique

Dans un récipient, versez la farine préalablement mélangée à la levure chimique. Ajoutez le miel, les épices puis le bicarbonate de soude. Laissez reposer une bonne heure. • Versez dans un moule et mettez au four sur th. 4/120°. • Laissez cuire environ 1 h 15 ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau enfoncée à cœur ressorte sèche (vérifiez au doigt l'élasticité de la préparation). Durée et cuisson à feu doux garantissent le moelleux.

à table + **Evitez de mélanger levure et bicarbonate en même temps.**
Vous pouvez ajouter de l'essence de thé. Mais aussi imaginer d'autres mélanges d'épices.
Prévoyez du lait pour laquer le pain d'épices au pinceau, en fin de cuisson.

1. Olivier Darné, entre deux portes.
2. Son miel est un instantané, une tranche de vie parisienne.
3. Il installe un élevage de reines dans la Petite Couronne.
4. A travers ses rayons, on comprend mieux la ville.

« Les abeilles identifient une aire de prospection autour de la ruche qui suffit à leurs besoins. »

et les moins utiles de la capitale. Nicolas Géant s'est inspiré du précédent de Jean Pocton, ancien costumier à l'Opéra de Paris et apiculteur dilettante qui avait monté ses ruches sous la toiture du Palais Garnier, et dont les pots de miel finirent par porter l'étiquette de la maison Fauchon. Le plus beau coup de Nicolas à ce jour est d'avoir convaincu le Grand Palais de se laisser couronner par le plus joli rucher de tout Paris. Sur cette plateforme d'envol, les abeilles ont un sacré butin à portée de trois coups d'ailes : les jardins élyséens à 100 m, ceux des Tuileries à 200 m.

Olivier Darné est un artiste plasticien. A l'origine, il n'est apiculteur ni d'Eve ni d'Adam. La petite miellerie qu'il a créée en 1996 doit s'envisager comme un atelier de pratique agricole dans la Seine-Saint-Denis. C'est le point de ralliement d'un collectif baptisé le Parti Poétique, dont le principal projet, la Banque du miel, se décompose en une foule d'initiatives comme un élevage de reines dans la Petite Couronne ou un canon à miel qui figura à titre d'installation lors d'une biennale d'art contemporain à Rouen. « Vendre ce miel Béton que nous produisons n'est pas un emploi lucratif, plutôt une pension alimentaire. L'abeille nous permet de survoler un vaste champ d'étude. Nous étudions la façon qu'elle a de questionner la ville. » C'est un regard sur l'environnement, une position pour redécouvrir la terre à laquelle le citadin a été arraché par sa culture hors sol. L'apiculture de ville lui parle sur le ton de l'urbanité : il faut toute la sophistication d'une politesse un rien provocante pour dissiper chez lui la peur primitive de ce qui échappe à son univers.

« Les abeilles se comportent de la même façon partout. A Marseille, à Genève ou à Paris, elles sont magnifiquement bornées comme des abeilles, elles collectent, prospectent, accumulent. Mais ce qu'elles rapportent

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

1. Sur le toit du Grand Palais, de sociables, les abeilles se font mondaines.
2. Les rayons de miel à croquer d'Olivier Darné.
3. L'apiculture occupe le terrain de l'agriculture urbaine.

révèle la nature du milieu, le goût de la ville.» Saint-Denis, c'est plus d'une dizaine de récoltes annuelles par ruche, parfois à 10 jours d'intervalle.
La nature du nectar évolue d'une époque à l'autre, c'est l'effet d'une combinatoire différente, d'un dosage distinct de plusieurs dizaines, centaines de pollens. Les abeilles identifient une aire de prospection autour de la ruche qui suffit à leurs besoins. Mais le paysage mute très vite en zone urbaine. Les alentours du stade de France ont été plantés de 800 tilleuls en quelques semaines. Le miel réagit avec une grande sensibilité à ces métamorphoses. Une miellerie devient un laboratoire miniature de l'anthropocène, cette ère où l'homme accélère et s'empare du temps géologique.

Pendant trois ans, le collectif a aidé le CNRS à mener des analyses polliniques en installant des ruches antennes sur les trottoirs, sur le toit de la mairie de Saint-Denis, dans des lieux difficiles d'accès… Chaque indexation de pollens représente un instantané de la ville, une explication de sa diversité. Elles semblent conclure que les grandes cités de l'ère globale ne sont pas les expressions d'un clonage universel. C'est un démenti du nivellement de la mondialisation, un éloge de la complexité. Cette manière de questionner le territoire et, partant, d'esquisser l'identité d'un terroir parisien, a séduit le chef du Meurice Yannick Alleno, qui a fait don à Olivier Darné de l'ancienne cuisine du grand établissement de la rue de Rivoli. Il décline en outre son miel dans un menu dégustation et travaille sur des extraits de propolis, un antiseptique naturel au goût boisé, résineux, très long en bouche, façonné par les abeilles avec la gomme arabique qu'elles prélèvent sur certains bourgeons.

«Certes, l'apiculture urbaine est florissante. Mais elle brosse en creux le drame qui se dessine à la campagne, où les abeilles tendent à disparaître par le contrecoup d'une agriculture attentatoire à la vie. Non, les villes ne sauveront pas les abeilles, c'est une légende urbaine.» Elles leur offrent au mieux un sanctuaire provisoire, mais ne peuvent usurper le rôle de la campagne, qu'elles ont réduite en esclavage. Elles ont gommé les paysages de nos aïeux et ont tracé des tableaux Excel à la place. Pendant que la cité s'arroge tranquillement le droit à la variété, à la différence, le pré est tenu de garder uniforme, et il en meurt d'ennui.

Adresses et sites en p. 160

LOWE STRATEUS

PETIT BILLY ET MIEL

Le Petit Billy s'habille de miel pour recevoir de jolis abricots, dorés au beurre salé.

Le Petit Billy a tout pour lui :
Une douceur irrésistible et un goût frais,
Qui en font un régal sur du pain doré,
Et une texture onctueuse
Qui inspire 1000 idées délicieuses.

Découvrez d'autres recettes
sur notre site Internet
www.petitbilly.com

Petit Billy, le chèvre qui sait descendre de son plateau.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr

Les bonnes feuilles de maître TSENG

Madame Tseng médite sur des thés dans leur jeune printemps, les thés verts.

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

Dans les jardins de thé, les bourgeons commencent à poindre. **Le printemps prépare un événement que les amateurs attendent depuis des mois:** la nouvelle récolte de thé vert va enfin arriver! Car c'est bien avec les bourgeons que l'on fabrique les merveilleux thés verts de début de saison. Les toutes premières pousses sont les plus recherchées, mais elles demeurent une affaire de spécialistes tant elles sont à la fois très chères et rares. Pour les grands thés verts, comme le Long Jin, le Bi Lo Chun, le Tai Ping Hou Kui, mieux vaut attendre les récoltes de la mi-avril. Mais il faut savoir qu'autour du 20 de ce mois, date approximative du début des pluies, leur qualité commence à baisser. **La meilleure saison de ce thé est donc brève,** tout comme l'est son temps de conservation: de 6 à 12 mois en général, 4 à 6 pour les plus fragiles.

© V. Lapparfient

UNE CUISINE MIJOTÉE POUR LES CHEFS !

Parce qu'ils partagent la même quête de créativité vouée au plaisir des sens et à la convivialité, Perene a été choisi pour l'aménagement des quatre cuisines-ateliers de l'école de cuisine Alain Ducasse. Facile de se prendre pour un grand chef dans un environnement de cette qualité !

Espace de vie où l'on aime se retrouver pour partager émotions gourmandes et moments de plaisir, la cuisine se veut résolument fonctionnelle et élégante. En mélangeant harmonieusement formes, matières, couleurs et équipements performants, chacune des cuisines de l'école a été pensée comme une pièce à vivre, invitant les cuisiniers amateurs à une balade gourmande dans un univers dédié à la transmission du savoir et à l'expérience sensorielle. Romain Corbière, le « Chef des chefs » de l'école de cuisine Alain Ducasse décrypte pour nous les secrets d'un espace de cuisson réussi.

EXPERT CULINAIRE OU AMATEUR AVISÉ

« Plus qu'une cuisine, c'est un concept de vie que vous mettez en scène, explique-t-il. Pour concevoir votre espace cuisson, vous devez avant tout faire le point sur votre mode de vie et vos véritables exigences. Vous n'aurez pas les mêmes besoins si votre famille compte plusieurs enfants ou si elle est peu nombreuse. De la même façon, le choix de vos appareils de cuisson sera différent si vous cuisinez en expert culinaire ou plus simplement en amateur avisé. »

JOUER AUX DOMINOS

« Si dans nos restaurants, nous disposons de volumineux pianos avec différents modes de cuisson, l'amateur est souvent perplexe devant les possibilités qui s'offrent a lui. En fonction de la disposition de votre cuisine, Il existe plusieurs façons de se mettre au fourneaux. Si vous optez pour un îlot central –l'idéal– vous pouvez y intégrer un ensemble de dominos de cuisson de petite taille, adaptés à vos habitudes alimentaires : table de cuisson à gaz ou induction, gril, friture et même wok ou plancha. Les fours traditionnels, micro-ondes et vapeur, sont intégrés dans un élément mural de cuisson tout en hauteur. »

LES DIFFÉRENTS MODES DE CUISSON

« Sachez également que du mode de cuisson dépend non seulement la saveur de l'aliment mais également sa valeur nutritive. Ainsi, sautés, grillés, à la vapeur ou bouillis, les concentrations en vitamines et minéraux varient en fonction de la température et du temps de mijotage. La cuisine est une alchimie subtile et infinie, un univers exaltant et révélateur de talent ! »

© Nicolas Louis

Romain Corbière

© Lagardère Publicité Solutions Créatives Presse

Du thé vert qui fait du bien, oui, mais du bon! La consommation du thé vert est écrasante en Chine, au Japon et dans le Maghreb. En Occident, elle a connu un succès croissant depuis quelques années, en grande partie grâce à ses vertus antioxydantes. Toutefois, cette diffusion planétaire sert globalement une production bas de gamme qui ne lui rend guère justice en matière de goût et de parfum: les exemples les plus courants sont le Gunpowder et le Chun Mei. Il existe des thés verts de grande qualité susceptibles de vous procurer un véritable plaisir. Et, ce qui ne gâche en rien celui-ci, leur fabrication beaucoup plus soignée protège non seulement leurs qualités gustatives, mais également leurs principes actifs.

Pour choisir un thé vert, la fraîcheur est le premier critère. Que les feuilles soient plates, en aiguilles ou en perles, la brillance, dans diverses tonalités de vert, est le meilleur signe de fraîcheur. Pour les feuilles torsadées ou en forme de bourgeon, c'est la présence d'un duvet plus ou moins important qui fournit un bon indice. Evitez les thés ternes, poussiéreux, jaunâtres ou grisâtres. Ils sont vieux ou mal conservés. Enfin, méfiez-vous d'une odeur acide. La liqueur doit être lumineuse, translucide, brillante, peu importe la teinte de vert. Mais si vous lui trouvez des reflets orangés, brique, pouvant aller jusqu'à brun, cela signifie que le thé est périmé. Un nez de brûlé à l'infusion, quant à lui, correspond à un défaut de fabrication.

Conserver son thé vert demande un soin particulier. Il ne doit être exposé ni à la lumière, ni à la chaleur, ni à l'humidité. Et comme le jeune homme craint en plus les chocs thermiques, attention aux petites boîtes en fer-blanc pas assez isolantes! Préférez-leur les récipients métalliques, comme ceux des comptoirs de thé, ou un contenant en porcelaine, voire en métal épais. Dans tous les cas, l'endroit le moins indiqué pour conserver le thé est la cuisine, sujette aux odeurs et aux variations de température.

Comment infuser un thé vert? Fragile, sensible, il demande une attention toute particulière dans sa préparation. Utilisez de l'eau filtrée, pure et neutre. **Evitez à tout prix les théières en fonte qui sont associées à tort au thé vert japonais, et qui servaient naguère à faire bouillir l'eau.** Même si elles sont émaillées pour protéger le thé d'un métal altérateur, ces pseudo-théières bousculent la délicatesse d'un thé vert en le maintenant trop longtemps au chaud. Pour ces mêmes raisons, les théières en terre ne sont pas plus recommandables; en outre, elles sont poreuses et aspirent les huiles essentielles qui parfument l'infusion. Mieux vaut s'en tenir à une théière en porcelaine la plus fine possible, ou le zhong également en porcelaine, cette petite tasse munie d'un couvercle typiquement chinoise.

Il existe plus de mille sortes de thés verts. Pour ne pas vous laisser dans l'embarras du choix, j'en ai sélectionné cinq. Ils représentent autant de typicités afin que vous puissiez commencer à dégager vos préférences.

1. Pour ceux qui apprécient les thés chaleureux, le Long Jing, célébrité de la province du Zhejiang, se caractérise par des notes de châtaigne très légèrement grillée, où se mêle la courgette cuite et les fleurs de prunus. Pourquoi ne pas l'essayer avec vos premières tartes aux abricots de la saison?

LE THÉ À LA MENTHE AUTREMENT

Si vous jugez le thé à la menthe traditionnel trop sucré et pas vraiment diététique, voici une formule tout en finesse qui vous procurera encore plus de fraîcheur. Prenez un thé vert comme le Liu An Gua Pian, très végétal, légèrement iodé avec des notes de chou de Shanghai, de bois frais et un parfum floral rappelant la fleur de colza. Ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche. Contrairement aux recommandations qui s'appliquent à la plupart des thés verts, versez-y de l'eau bouillante, pour lui donner un peu plus de corps. Complétez par un soupçon de sucre pour rester dans l'esprit du thé à la menthe. Il vous accompagnera jusqu'à l'été...

Les 10 crus

Beaujolais

Dix fortes personnalités qui méritent le détour…

Brouilly

Chénas

Chiroubles

Côte-de-Brouilly

Fleurie

Juliénas

Morgon

Moulin à Vent

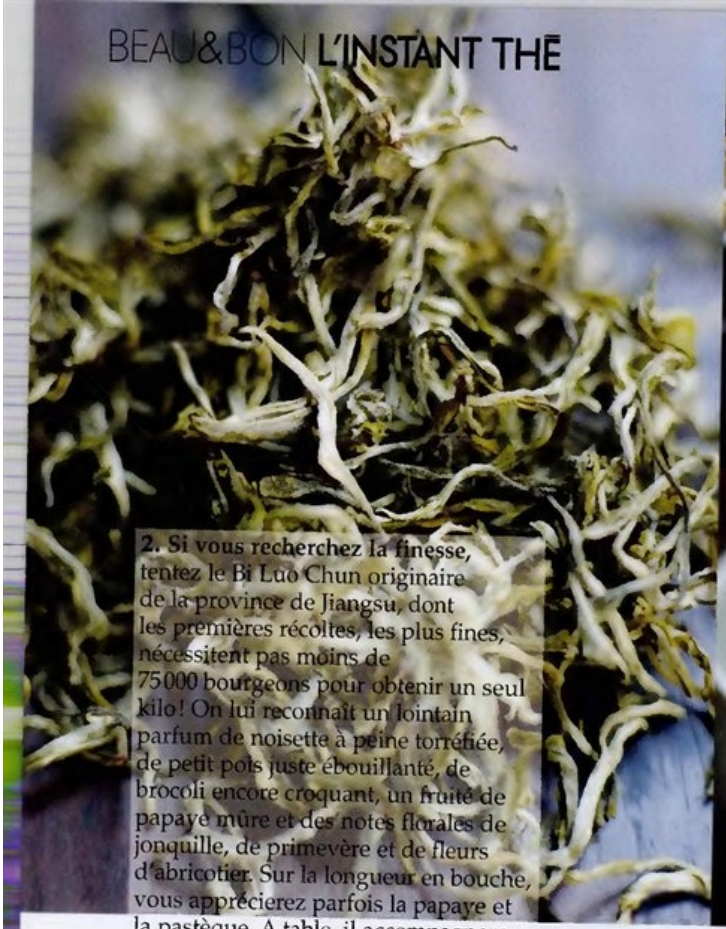
Régnié

Saint-Amour

BEAUJOLAIS

WWW.BEAUJOLAIS.COM

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.



2. Si vous recherchez la finesse, tentez le Bi Luo Chun originaire de la province de Jiangsu, dont les premières récoltes, les plus fines, nécessitent pas moins de 75 000 bourgeons pour obtenir un seul kilo ! On lui reconnaît un lointain parfum de noisette à peine torréfiée, de petit pois juste ébouillanté, de brocoli encore croquant, un fruité de papaye mûre et des notes florales de jonquille, de primevère et de fleurs d'abricotier. Sur la longueur en bouche, vous apprécierez parfois la papaye et la pastèque. A table, il accompagnera volontiers les légumes à peine cuits à la vapeur ou légèrement sautés.

3. Les amateurs de vivacité se tourneront vers le Zhu Yé Qing. Ce thé du Sichuan nous transporte dans l'univers des déjeuners sur l'herbe où se mêlent les asperges vertes, les fanes de carottes, le concombre, dans une fraîcheur printanière de feuilles de camphrier. Il accompagnera d'autant mieux vos crudités que vous les saupoudrerez de quelques feuilles de ce thé passées au pilon. Vous pouvez aussi bien les intégrer auparavant à votre sauce.

4. En quête de douceur ? Le Xian Xia Lan Cui nous ramène de sa province du Zhejiang une nature ronde et suave, des parfums de pois de senteur, d'orchidée cattleya et un goût de canne à sucre. Abordable pour le palais tout autant que par son prix, il s'adresse particulièrement à ceux qui craignent l'amertume ou qui n'apprécient pas le goût du thé vert mais en recherchent les bénéfices. Idéal pour faire mariner un carpaccio de coquilles saint-jacques dont il fera ressortir le sucré et équilibrera l'iode.

5. Quant aux amateurs de thé japonais, ils pourront se consoler un peu avec le He Feng Fu Xi, originaire du Hubei. C'est une vraie présence où les accents iodés flirtent avec les notes de végétaux cuits, tel l'épinard frais juste échaudé. Réduit en poudre, je le recommande dans la préparation des glaces ou de la pâtisserie, comme on le ferait avec un matcha.

UNE PENSÉE POUR LE JAPON

Je ne peux évoquer le thé vert sans penser avec émotion au Japon et à ses habitants. J'adresse une pensée toute particulière à certains planteurs dont j'ai ressenti l'inquiétude et, au-delà, à l'ensemble des producteurs de thé japonais. On ignore encore si leurs récoltes, dont la saison va commencer, vont être affectées. La plus importante région de thé de l'archipel, Shizuoka, qui fournit 40 % de la production nippone, se trouve à environ 400 km de la centrale de Fukushima. La plupart des autres aires de production sont encore plus éloignées.
De la même manière, je sais que les amateurs de thé japonais en Occident et dans le monde sont aujourd'hui dans l'incertitude. A l'heure où j'écris ces lignes, nous ne disposons malheureusement pas d'éléments pour les rassurer et je pense que les importateurs adopteront le principe de précaution envers les nouvelles récoltes japonaises tant qu'il en sera ainsi.
Le Japon est avec la Chine l'un des deux principaux producteurs de thé vert et a développé au cours des siècles une grande civilisation du thé. Les premiers plants, originaires de Chine, ont été introduits au IXe siècle. Mais le thé ne prospéra guère dans l'archipel avant la fin du XIIe siècle, lorsqu'un moine revenant de Chine, Eisai, propagea, en même temps que le bouddhisme zen, la préparation du thé en poudre battu dont l'excellence était principalement guidée par des critères spirituels et esthétiques. C'est ce qui donna naissance à la cérémonie rituelle du chanoyu, qui fut codifiée au XVIe siècle par le célèbre moine Sen Rikyu (1522-1591) et qui est encore pratiquée de nos jours. Cette permanence de la cérémonie du thé, outre son inestimable valeur culturelle et spirituelle, a tenu un rôle important pour faire connaître le thé vert bien au-delà des frontières du Japon.

Un conte
gourmand

CornuFé 110. Email noir. Table de cuisson 5 feux gaz en acier inoxydable avec brûleur central de 4 kW ou plaque à induction 5 foyers. Four multifonctions et four à chaleur tournante. Finitions nickel et inox satiné. Disponible dans 5 coloris d'émail et 3 types de finitions, à partir de 5 450 €.
La Cornue : (33) 01 34 48 36 36, **a-table@la-cornue.com**

LA CORNUE
FRANCE
DEPUIS 1908

lacornue.com

Sous les pavés, la terre

La population française est majoritairement citadine. Dans les environnements bétonnés, il arrive que la terre refasse surface, sur quelques rares espaces délaissés par l'urbanisation. Alors, comme le gars des champs, le gars des villes se met à semer, désherber, récolter.

photos **Olivier Gachen** - réalisation **Emmanuelle Robin**

Quand la nature reprend ses droits

Le jardinage se situe dans le peloton de tête des loisirs favoris des Français. Et si ce hobby s'avère plus simple à pratiquer en milieu rural, les mains vertes parviennent à s'exprimer dans un environnement couleur béton. Jardins familiaux, partagés, murs végétaux, toits-jardins, jardinières sur les balcons, sacs mobiles pour cultures hors sol…
Les possibilités sont nombreuses, et l'on constate que les urbains aspirent davantage à garder le contact avec la terre. Pour améliorer leur environnement direct avec des fleurs, des plantes, mais également pour manger sain et à moindre coût.
A l'heure de la mondialisation et de la toute puissance de l'industrie agro-alimentaire, l'autonomie alimentaire est un doux rêve, caressé par de nombreux citadins en mal d'authenticité. Sur un balcon ou un rebord de fenêtre, on voit pousser tomates-cerises et herbes aromatiques mais il existe d'autres options, matérialisées par ces parenthèses de verdure, surgies de sous le pavé. Et leurs objectifs sont multiples : se nourrir mieux, certes, et pratiquer une activité, mais pas seulement, puisqu'il s'agit souvent de renforcer le lien social, la convivialité, d'éduquer les enfants, tout en améliorant le cadre de vie, et l'ordinaire aussi quand la récolte le permet.

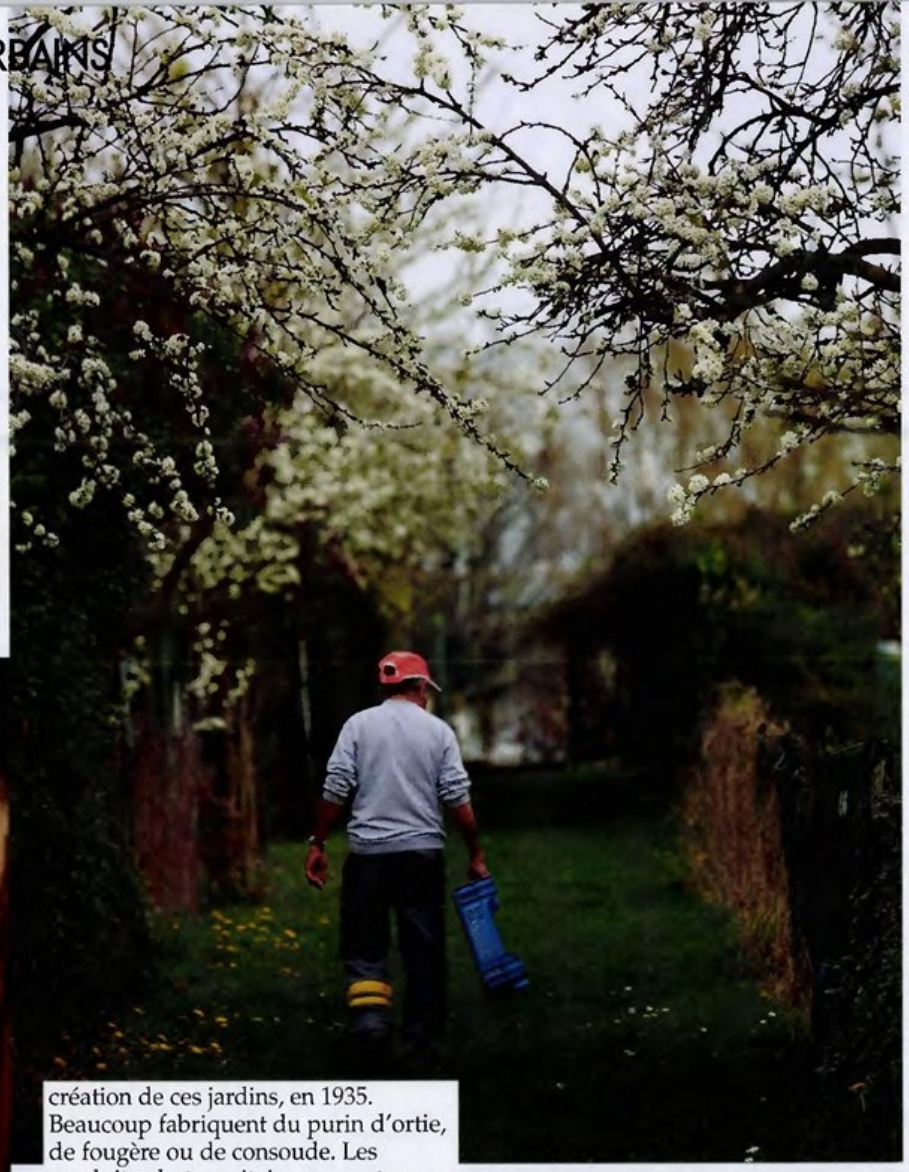
Semer pour se nourrir, dans les jardins ouvriers

A quelques pas du métro Fort d'Aubervilliers, au pied des grandes tours des Courtillières, les jardins ouvriers des Vertus déroulent leurs plates-bandes, semées au cordeau. ●●●

••• Les beaux jours sont revenus, les râteaux s'activent. Ici le terme « terre nourricière » prend tout son sens. Françoise Dedieu nous le confirme: « Une parcelle de 250 m² (surface moyenne aux Vertus) permet de nourrir une famille de 4 personnes. En faisant des conserves pour l'hiver, plus besoin d'aller chez le primeur, on peut atteindre l'autosuffisance. » Françoise a découvert ces jardins en préparant une thèse sur les loisirs populaires, depuis elle cultive assidûment son lopin de terre sur ce bout de campagne planté à quelques mètres de la cité. Une fois le portail franchi, la balade est agréable: les fraisiers côtoient la rhubarbe, le céleri, les échalotes ou les fèves, il y a même des poules et des lapins, et les figuiers ont un rendement exceptionnel dans ce coin de Seine-Saint-Denis. Certains jardiniers sont plus aventureux, comme Gérard, qui tente quelques expériences en rapportant d'Asie des graines de haricots verts géants ou de navets sucrés. Une seule règle aux Vertus: au moins deux tiers de légumes sur la parcelle, ce qui n'empêche pas l'éclosion de jolis parterres de fleurs un peu partout. Sur chacune des 650 parcelles, un cabanon bricolé maison, et parfois un barbecue, un salon de jardin. Le jardin jouerait-il les résidences secondaires de substitution? Pas tout à fait selon Françoise: « Ici, on ne vient pas pour se reposer, une parcelle demande beaucoup de travail, et un travail régulier. Il faut être motivé. Et puis quand on rentre à la maison avec son panier, il faut encore équeuter les haricots, préparer les coulis de tomates ou les confitures de figues. » Ce travail laborieux de rigueur n'entrave pas la convivialité. « Les jardiniers se rapprochent selon leurs affinités, partagent leurs bonnes récoltes avec les voisins, se donnent des conseils, échangent des graines, reçoivent dans leur jardin. Pour fédérer les jardiniers, l'association qui gère le site organise chaque année un tournoi de pétanque et récompense les meilleurs jardiniers. » L'esprit des jardins ouvriers d'antan perdure. Et même si les « jardins ouvriers » ont été rebaptisés depuis « jardins familiaux », à Aubervilliers on est très attaché au terme « ouvriers », « car 75% des jardiniers sont toujours des ouvriers et des employés, beaucoup sont des retraités, mais de plus en plus de jeunes viennent s'inscrire sur les listes d'attente. Il faut compter environ deux ans pour obtenir une parcelle », nous précise Françoise.

Créé en Allemagne au 19e siècle, le concept de jardin ouvrier avait pour vocation d'améliorer le quotidien des personnes aux revenus modestes. Il permettait aussi à ces ouvriers, qui avaient dû quitter la campagne pour travailler dans les usines, d'effectuer un retour à la nature •••

••• et à leurs origines. Il en existe un peu partout en France, ils sont souvent installés en périphérie des villes, sur des terrains cédés par les municipalités et gérés par des associations. Le but est non lucratif, pas question de vendre sa production, et le coût de la location modeste; l'adhésion annuelle s'élève à 16 centimes par mètre carré aux Vertus. L'esprit est conservé, les méthodes de jardinage le sont aussi.
Ici, on n'a pas attendu le Grenelle de l'environnement pour avoir la fibre écolo: dans chaque jardin, des bidons permettent de récupérer l'eau de pluie (qui s'écoule via les gouttières des cabanons), le compost est de rigueur, et ces pratiques sont utilisées depuis la



création de ces jardins, en 1935. Beaucoup fabriquent du purin d'ortie, de fougère ou de consoude. Les produits phytosanitaires ne sont pas interdits, mais souvent superflus. On rend à la nature ce qu'elle nous donne.

Planter pour se retrouver, dans les jardins partagés

A quelques pas de la rue de Charonne et de ses bistrots gourmands, un petit bout de nature suggère de respirer. Les enfants de l'école d'à côté y découvrent le fruit de leur travail: les légumes sortent de terre, ça les rend plus appétissants. Le jardin nomade Saint-Bernard, c'est un peu comme si la campagne était venue jusqu'à eux. Nous y rencontrons Susan Kutner (un chapeau fleuri toujours vissé sur la tête), présidente de l'association Graine de jardins. Elle a participé à la création de l'association: «J'ai été sollicitée par les copines de mon Amap lorsqu'elles ont voulu fonder ce réseau associatif en 1998. L'objectif de Graine de jardins est d'encourager la création de jardins partagés en Ile-de-France.» Issus d'une volonté de remise en question du développement de l'urbanisation, les jardins partagés ont vu le jour à New York dans les années 70. Là-bas, on les appelle Pocket Gardens en raison de leur format de poche, le format du jardin Saint-Bernard, découpé en mini-parcelles de 1 m². Pour Susan, américaine d'origine et gourmande de métier (elle est la cuisinière particulière du talentueux couturier Marc Jacobs), «les jardins partagés sont l'héritage des jardins communautaires nord-américains, ils s'inscrivent dans une envie de contribuer au développement durable. Aujourd'hui, les gens sont sensibles à •••

Graines de guérilleros

Apparue à New York il y a 25 ans, la green guérilla consiste à fleurir le milieu urbain. Les éco-militants s'attaquent aux parterres délaissés, terrains vagues ou pieds d'arbres, à l'aide d'une arme de plantation massive: la seed bomb. Il s'agit de petites boules composées d'un mélange de graines, de lombricompost et d'argile, que l'on jette sur la terre afin de végétaliser l'espace public. Ce mouvement, parti d'un désir de changer l'environnement quotidien, a fait des émules à Bordeaux (avec un commando de planteurs sauvages de tournesols), à Lyon, ou à Paris.

LESIEUR S'ENGAGE

RICHE EN OMÉGA 3

Plus de 500 agriculteurs français sont à l'origine de Fleur de Colza.

Ils s'engagent avec Lesieur à travers 30 critères d'exigence, résumés en 4 grands engagements :

1 - **un partenariat avec des agriculteurs français :** les graines de Colza proviennent du Centre, de l'Ile de France et de la Bourgogne.

2 - **la qualité :** les agriculteurs Lesieur utilisent les variétés de Colza les plus riches en Oméga 3.

3 - **l'environnement :** Lesieur soutient une agriculture réfléchie et attentive à l'environnement (dont la limitation des traitements phytosanitaires).

4 - **la traçabilité maîtrisée :** du champs à la bouteille Fleur de Colza, Lesieur maîtrise parfaitement toutes les étapes de production du produit, qui est issu uniquement des exploitations des agriculteurs signataires de la filière.

La charte d'engagement Lesieur est disponible sur **www.lesieur.fr.**

Pas d'erreur, c'est LESIEUR

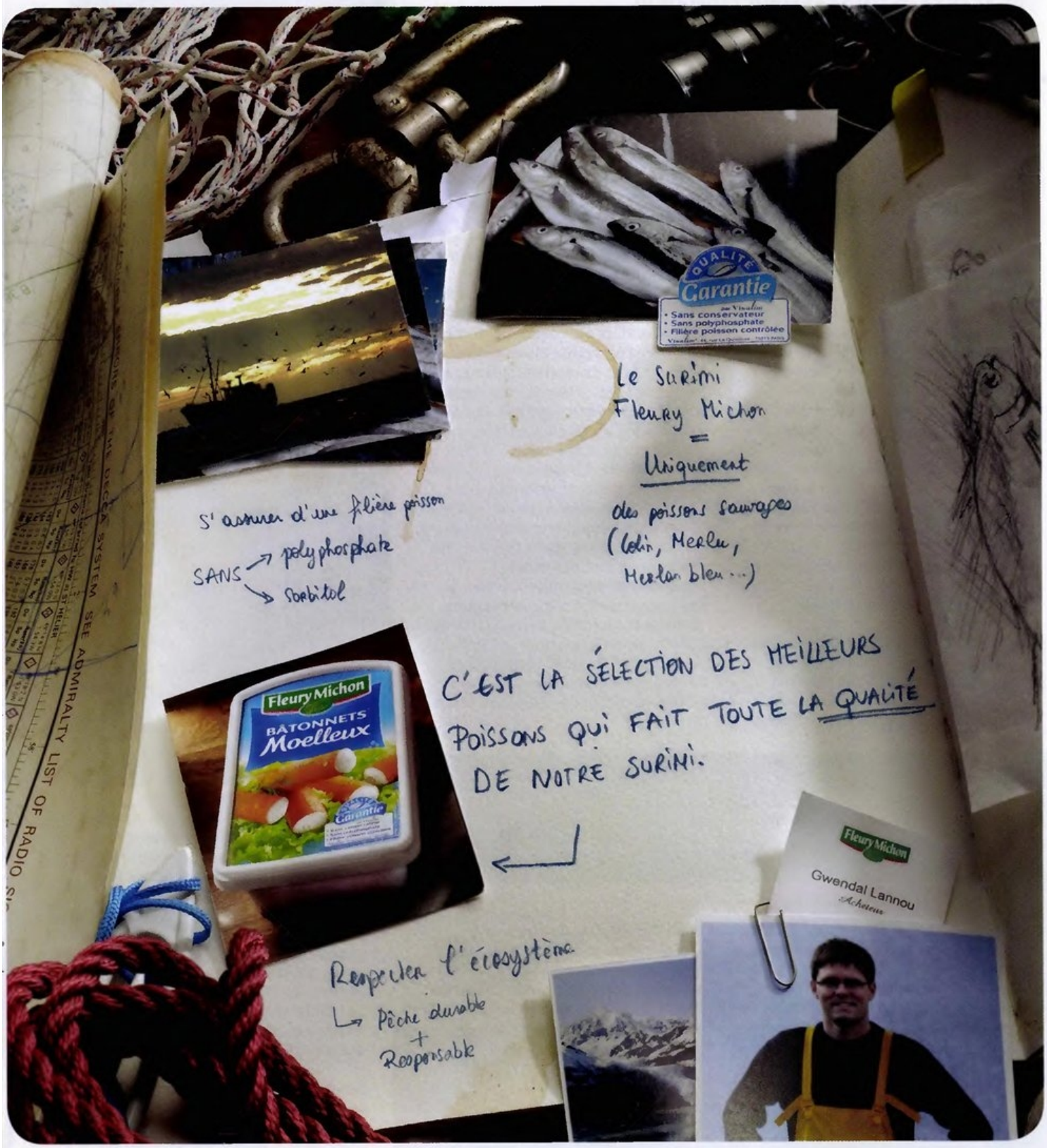
FRED & FARID LESIEUR RCS NANTERRE 457 208 619

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

••• la qualité de la nourriture, à la traçabilité et à leur environnement quotidien. Les jardins partagés signent la charte Main verte de la Mairie de Paris, qui interdit l'utilisation de produits phytosanitaires, les cultures sont 100% bio. Les habitants du quartier prennent une petite parcelle pour découvrir le plaisir de voir pousser, pour éduquer leurs enfants. Il ne s'agit pas de cultiver pour nourrir la famille, les jardins sont trop petits, mais de redécouvrir le goût des produits sains.» Avec la récolte, les membres de l'association du jardin Saint-Bernard préparent des soupes le samedi soir, les habitants du quartier viennent les déguster gratuitement. Car il s'agit de partager, de renforcer le lien social, de privilégier la convivialité, c'est la philosophie du jardin partagé. «L'association Graine de jardins fédère une soixantaine de jardins partagés à Paris, une trentaine en banlieue. Il existe des associations similaires dans toute la France (répertoriées sur le site du réseau national, Le jardin dans tous ses états: www.jardins-partages.org). Nous encourageons la création de jardins, aidons les candidats à monter une association pour leur projet. Nous gérons le portail internet des jardins partagés, sur lequel chacun peut poster des photos, annoncer ses événements (www.jardinons-ensemble.org).»
Et les événements ne manquent pas: cours de jardinage, démonstrations de taille de plantes, découverte des insectes, projections de films… L'envie de verdir le gris des villes est bien là, et les municipalités encouragent leurs habitants (voir encadré), mais pas seulement. «Nous sommes beaucoup sollicités par les bailleurs sociaux, qui veulent voir pousser des jardins au pied des barres d'immeubles.
Les jardins partagés ont une vocation tantôt d'insertion, tantôt pédagogique, et quand les enfants s'impliquent dans la culture des jardins, leurs grands frères ne viennent pas les vandaliser.»
L'engouement pour les jardins partagés mobilise les habitants des quartiers, et tout particulièrement à Paris. Car si la plupart des capitales jouissent d'un poumon vert au cœur de la •••

La Ville de Paris a la main verte

Nathalie Daclon, du cabinet dédié à l'environnement: «Nous encourageons la présence végétale dans une démarche d'implication forte des habitants. Les demandes pour des jardins partagés sont en progression constante, elles nous parviennent des habitants des quartiers et les projets sont viables, car il y a une forte appropriation. Certains de ces jardins sont installés sur des parcelles pérennes, situées dans les espaces verts, d'autres sont éphémères, sur des terrains voués à la construction de lieux publics (crèches, équipements sportifs…), les jardins n'y resteront que trois ou quatre ans. Nous avons mis au point la charte Main verte, que les associations doivent signer. Elles s'engagent ainsi à respecter l'environnement, à entretenir un lieu ouvert sur le quartier, favorisant les rencontres entre les générations et entre les cultures. Lorsque le projet est accepté, la ville subventionne l'aménagement du terrain.»



Fleury Michon

L'obsession du bon

www.fleurymichonsurimi.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

ville (Central Park à New York, Hyde Park à Londres…), ici il faut se rendre en périphérie pour trouver un coin de verdure, à Boulogne ou à Vincennes. Alors les habitants des quartiers s'approprient les rares espaces inoccupés et renouent avec la terre, tout comme avec leurs voisins.

Récolter pour sociabiliser, dans les jardins d'insertion

Paris, 20e arrondissement, gymnase des Vignoles: un escalier métallique conduit sur le toit, où un jardin de 800 m² offre une parenthèse de verdure aux immeubles alentour. Quelques dames agenouillées arrachent les mauvaises herbes et rangent des escargots dans une boîte en plastique, pour les enfants de l'école lorsqu'ils viendront. Elles participent à l'atelier d'insertion organisé par Les jardins du béton. C'est en 1999 que Valérie Navarre, assistante sociale, a lancé le projet: «Notre association s'occupe d'un public mis à l'écart des échanges économiques et sociaux. J'étais à la recherche d'une activité de remobilisation, et en voyant tout ce béton, je me suis dit: pourquoi pas un jardin? Ce fut le parcours du combattant, mais aujourd'hui nous gérons trois jardins.» Les mains dans la terre, la magie opère. «Ici, on vient surtout pour rompre avec l'isolement. L'objectif est de ressourcer, de redynamiser les personnes, avec le support du jardin. Il s'agit d'un travail de groupe au sein duquel solidarité et convivialité sont de mise. Notre public se compose de personnes exclues, précarisées, qui bien souvent ne peuvent pas se remettre au travail. Ces personnes souffrent de leur isolement social, et ici elles retrouvent une certaine légitimité. Jardiner a un effet thérapeutique, cela procure du bien-être et peut parfois provoquer un déclic.» La dimension plaisir est au rendez-vous. En plus des ateliers jardinage (quatre fois par semaine), des repas sont régulièrement organisés sur le toit. «On cuisine les récoltes, et chacun y va de sa petite spécialité. Certains participants sont indiens ou mauriciens, ils nous font découvrir des plats de leur pays. Et quand la récolte le permet, on organise aussi des ateliers conserves. L'an dernier, nous avons préparé des chutneys de tomates vertes.» L'insertion se voulant conviviale, le jardin est ouvert à tous. Les enfants viennent le mercredi, les habitants du quartier peuvent jardiner le week-end, et lors de la Fête de la nature (21 et 22 mai), un parcours guidé et festif est organisé entre les différents Jardins du béton.

Le toit est également le théâtre d'expérimentations, avec des parcelles consacrées à la «culture en lasagne»: des couches de cartons, de branchages, de cagettes, de feuillages, que l'on recouvre d'une couche de compost. Il n'y a pas de terre, alors on plante directement, pas de semis sur une lasagne! C'est dans la serre que les semis démarrent en pots, ils seront plantés au mois de mai. La collection de plants de tomates est très variée: tomates ananas, green verde, cornue des Indes… Valérie se souvient d'un joli moment: «L'an dernier, la récolte fut impressionnante, chacun repartait avec de gros paniers de tomates, à partager avec ses voisins et amis. C'est un bon moyen de favoriser le lien social. Cela permet aussi d'avoir accès à des produits bio, totalement inabordables lorsque l'on vit du RSA. Avec la rotation des cultures que nous pratiquons, notre public profite de tomates, de haricots, de salades, de courgettes, de cucurbitacées diverses et variées, ou d'herbes aromatiques pendant deux ou trois mois.» Là encore, la terre devient nourricière, tout en se rapprochant du ciel.

Dans la jungle urbaine

Jusqu'au 23 juillet, la cité de l'Architecture et du Patrimoine consacre une exposition à « La ville fertile ». On y aborde la question de la nature en ville, d'un point de vue à la fois historique, social, culturel et écologique, au travers de grands projets architecturaux privilégiant le végétal dans les grandes villes du monde. « La ville fertile », 8 €, Palais de Chaillot, 1 place du Trocadéro, 75016 Paris.

le surimi
Fleury Michon
=
- CHAIR DE POISSON
- Blanc d'oeuf
- huile de Colza
- Amidons
- Arôme crabe
- Extrait de Paprika

PAPRIKA

Fleury Michon
BÂTONNETS
Moelleux
Garantie

BON grâce aux ingrédients que l'on met.
Meilleur grâce à ceux que l'on ne met pas.

SANS → glutamate
→ Conservateur

IMPORTANT
↳ cuisson lente à la vapeur

126 Kcal pour 100 gr

Fleury Michon
Jérôme Bertin
Cuisinier

Fleury Michon

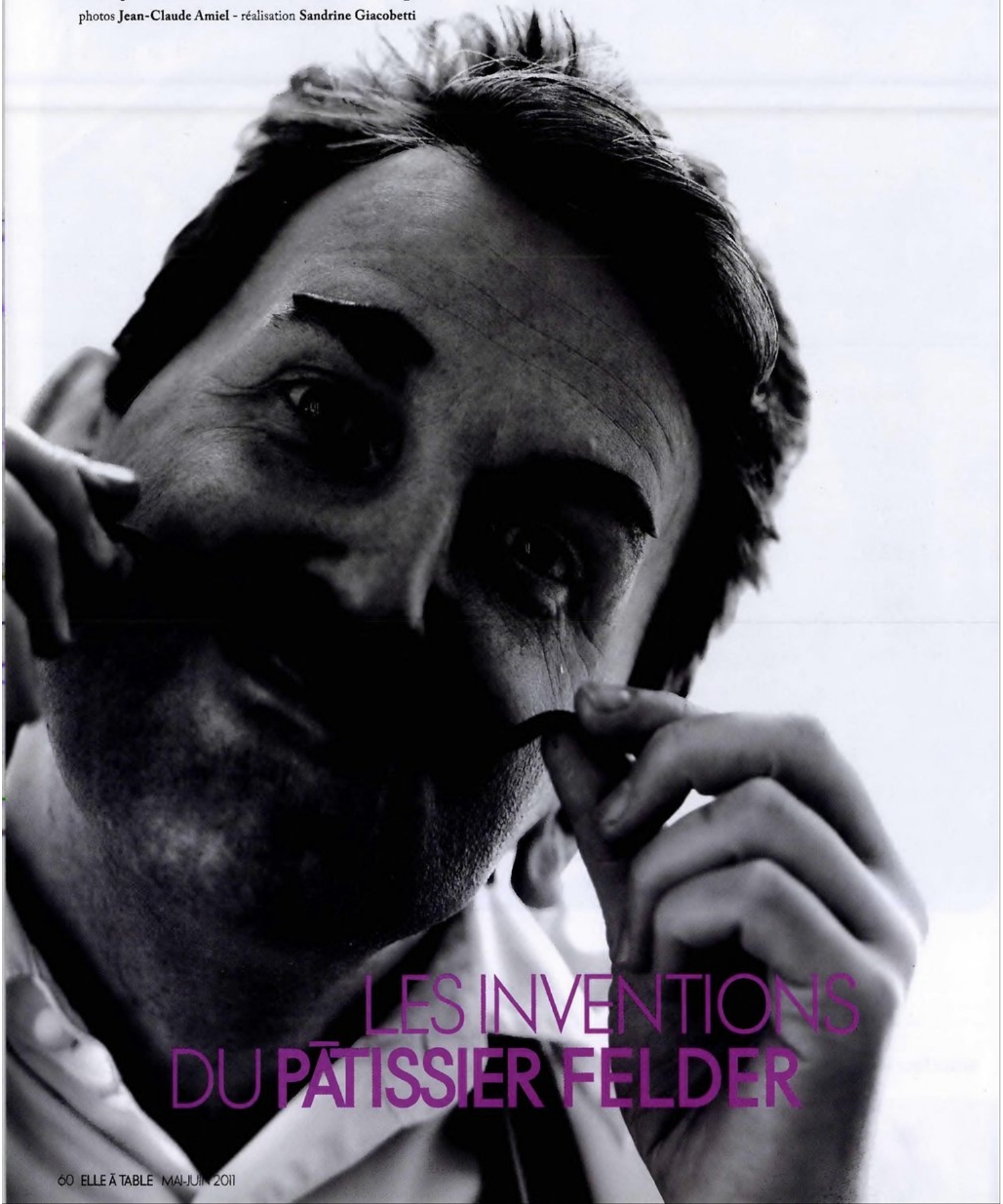
L'obsession du bon

www.fleurymichonsurimi.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**



LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER

LES NOUVELLES INVITATIONS

by Samsung

Eric Frechon 3 étoiles au guide MICHELIN 2011

Match France-Angleterre chez Eric Frechon, chef 3 étoiles, gigot d'agneau et crumble aux pommes

TWIN CONVECTION™

Four encastrable 65 L double cavité

Avec la technologie unique Twin Convection™, on peut plaire à tout le monde ! D'une grande capacité et modulable en 2 cavités indépendantes, ce four 3-en-1 vous permet de cuire plusieurs plats simultanément à des températures différentes, sans aucun mélange d'odeurs. Réaliser un gigot d'agneau à 200°C en même temps qu'un crumble à 180°C devient possible grâce à la double chaleur pulsée.

Pour plus d'information, connectez-vous sur
www.samsung.com/fr/nouvellesinvitations

SAMSUNG

2

« Pour renforcer le goût de l'amande, ajoutez un peu d'extrait d'amande amère, mais à la goutte près. »

3

1

PÂTE D'AMANDE EXPRESS

(pour environ 500 g de pâte d'amande)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn

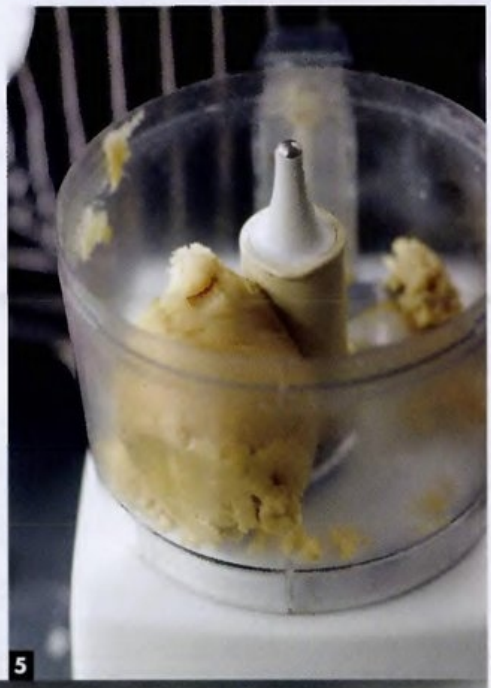
250 g de poudre d'amande
250 g de sucre glace
5 gouttes d'extrait d'amande amère
1 c. à café de vanille liquide naturelle
2 c. à café d'eau de fleur d'oranger
1,5 blanc d'œuf extra-frais (env. 45 g)
sucre glace pour le plan de travail
colorant alimentaire : rouge ou vert

Mettez la poudre d'amande, le sucre glace, la vanille liquide naturelle, l'extrait d'amande amère, l'eau de fleur d'oranger et un blanc d'œuf dans le bol d'un robot **(1 à 4)**. • Faites tourner à vitesse lente jusqu'à l'obtention d'une pâte à la texture homogène

Promis, demain j'arrête.
Mamie Nova
GOURMAND®
DESSERT
CHOCOLAT
Mamie Nova, il n'y a que toi qui me fais ça.
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

4

« Vous pouvez façonner la pâte d'amande en petites boules de la taille d'une truffe et les rouler dans des pignons de pin, des cerneaux de noix ou des pistaches vertes concassées, à servir avec un café. »



5

6

7

mais ferme, elle doit se détacher des bords **(5)**. Si la pâte manque de souplesse, ajoutez le 1/2 blanc d'œuf restant. Vous pouvez aussi rectifier le goût en ajoutant un peu de fleur d'oranger ou d'essence de vanille, mais faites-le au compte-gouttes. Saupoudrez généreusement le plan de travail avec du sucre glace **(6)**. Déposez la pâte d'amande dessus **(7)** et versez directement sur la pâte trois ou quatre gouttes de colorant alimentaire **(8)** mais pas plus (vous pourrez toujours en rajouter), c'est plus joli lorsqu'on obtient des couleurs pastel.

Episode 2 la recette du cheesecake* de Zoé au Carré Frais

*Gâteau au fromage

Elle & Vire Carré Frais -Depuis 1872-

Cheesecake* au Carré Frais

Ingrédients : 8

Croûte : 250 g de biscuits émiettés (type petits beurre ou spéculoos) • 125 g de beurre fondu • 1/2 c. à c. de muscade râpée

Garniture : 450 g de Carré Frais® soit 6 portions de 75 g • 120 g de sucre • 2 c. à s. de farine • 3 œufs • 250 ml de crème fraîche • Parfum au choix (1 c. à c. d'extrait de vanille ou d'orange ou zeste de citron...)

Préparation :

Mélangez les biscuits, la muscade et le beurre fondu. Tapissez le fond d'un moule recouvert de papier sulfurisé de ce mélange en tassant avec une cuillère.

Réservez au réfrigérateur. Battez délicatement le Carré Frais jusqu'à ce qu'il soit lisse et ajoutez le sucre, la farine, les œufs et le parfum. Versez sur la croûte.

Enfournez 40-45 minutes à 180 °C jusqu'à ce que ce soit ferme au toucher. Laissez refroidir, démoulez et servez bien frais.

*Gâteau au fromage

BRESSOR SA RCS Bourg B 383 228 764. Crédit Photo : Corinne Bertrand

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

www.mangerbouger.fr

8

9

10

Puis malaxez la pâte d'amande jusqu'à ce que la couleur soit uniforme **(9)**, cela prend quelques minutes. Divisez la pâte d'amandes en une dizaine de parts égales, façonnez-les en boules puis roulez-les en boudin de 1 cm de diamètre **(10)**. Coupez-les de manière à obtenir des rouleaux de 10 cm de long. Emballez-les dans de la cellophane **(11)**. Une confiserie parfaite pour les anniversaires de vos enfants.

à table + **Cette recette peut se conserver pendant trois semaines au réfrigérateur.**
> Vous pouvez lui ajouter une goutte de kirsch.
> Vous pouvez réaliser une pâte d'amande-pistache avec deux tiers de poudre d'amande et un tiers de pistaches vertes.

11

Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder :

LES MACARONS NOISETTE

PUBLICITÉ

Trish Deseine

Le secret de Trish Deseine pour un dessert fondant ? Sa table induction modulable Sauter !

De *Petits plats entre amis* à *Comme au resto,* depuis 10 ans, l'Irlandaise Trish Deseine nous inspire à travers ses jolis livres qui illustrent son credo : **"Suivre son intuition et rester inventif sans se compliquer la vie".** Le plaisir de la table, les plats gourmands, les saveurs sublimées... voilà autant de définitions de la cuisine selon Trish. **Cette fée des fourneaux et la marque Sauter partagent d'ailleurs les mêmes valeurs de convivialité et de réussite culinaire.**

LES TABLES INDUCTION SAUTER.

Leurs zones modulables offrent de multiples combinaisons pour cuisiner avec un ou plusieurs récipients ensemble ou séparément.

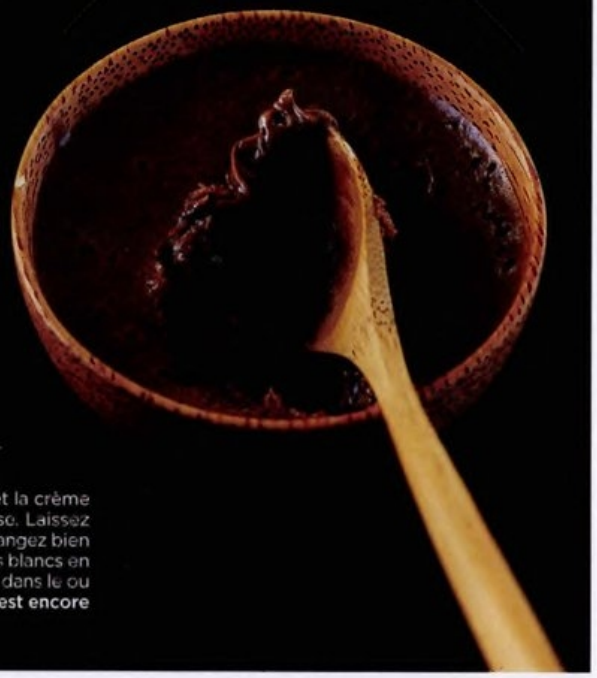
LE SECRET DE TRISH le plus de ma recette, **c'est l'alliance du caramel au beurre salé et du chocolat au lait.** Or, la cuisson du caramel est toujours très délicate et nécessite un réglage rapide de la température, au degré près. **Grâce à ma table induction Sauter,** mon caramel est **à chaque fois réussi** car, avec ses **12 niveaux de puissance** et ses **accès directs ajustables,** elle offre **souplesse et précision.**

Mousse au chocolat au lait et caramel au beurre salé

pour 6 personnes
10min de préparation
20min de cuisson
4 à 5 heures de repos

100g de sucre
2 c. à s. d'eau
30g de beurre salé
20 cl de crème fleurette
200g de chocolat au lait cassé ou coupé en petits morceaux
3 œufs, blancs et jaunes séparés

Préparez un caramel avec le sucre. Hors du feu, ajoutez le beurre et la crème puis faites chauffer de nouveau afin d'obtenir un caramel bien lisse. Laissez refroidir un peu avant d'ajouter le chocolat coupé en morceaux. Mélangez bien et laissez refroidir de nouveau. Ajoutez les jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange chocolaté. Versez dans le ou les moules et laissez reposer pendant au moins 4 ou 5 heures. **Elle est encore meilleure préparée la veille pour le lendemain.**



Retrouvez tous les secrets de Trish Deseine sur
sauter-electromenager.com

Sauter
Nous cuisinons si bien ensemble

CUISINART RELÈVE LE DÉF
DU JAMAIS-VU DANS LE

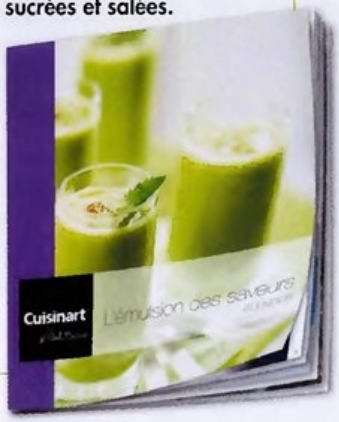
Nouveau challenge lancé par ELLE à table à Cuisinart. Cette fois, les chefs Philippe Lusseau et Paul Bocuse devaient sortir de leur toque deux recettes émulsives, et bien sûr exclusives, de smoothies. Le programme spécialement adapté du blender Cuisinart leur a donné l'idée de deux préparations salées d'une délicieuse fraîcheur.

LISTE DE COURSES

- CAROTTES
- ORANGES
- ECHALOTES
- PETITS POIS
- MASCARPONE
- LAIT
- MENTHE
- PETIT-SUISSE
- FARINE DE SARRASIN
- RAIFORT
- BOUILLON DE VOLAILLE
- BEURRE
- PIMENT D'ESPELETTE

OFFERT !

Un livre contenant plus de 28 recettes d'émulsions sucrées et salées.



RÉSISTANT ET POLYVALENT

Elaboré en verre épais, thermorésistant, le bol est entièrement démontable pour un nettoyage facile.

HYPER PERFORMANT !

Le blender Cuisinart possède un moteur puissant de 700 W pour une efficacité irréprochable.

IL SAIT TOUT FAIRE !

7 fonctions, dont 4 programmes mémorisés pour réussir toutes vos préparations : glace pilée, soupes, purées, smoothies...

© Lagardère Publicité Solutions Créatives Presse

Liste des points de vente sur www.cuisinart.fr - Hotline consommateurs : 00 800 2011 2014

ELLE à table

SMOOTHIES

Cuisinart

CRÉMEUX DE CAROTTE ET ORANGE, ÉMULSION DE RAIFORT ET BISCUIT DE SARRASIN

Pour 6 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 25 mn

Ingrédients :

• 6 grosses carottes épluchées et émincées • 4 oranges • 2 échalotes ciselées • 20 g de beurre • 1 cube de bouillon de volaille déshydraté • 50 cl d'eau • 150 g de mascarpone • 15 cl de lait • 2 c. à soupe de raifort • 80 g de farine de sarrasin • Sel et poivre • 6 assiettes creuses

• Faire suer au beurre les échalotes et les carottes. Prélever le zeste de 1 orange puis les presser. Verser le jus et les zestes d'orange sur les carottes. Ajouter l'eau et le cube de bouillon. Cuire 25 mn à feu doux. • Dans le blender, mixer la préparation en utilisant le programme Potages et ajouter, par la goulotte, le mascarpone. Réserver au chaud. • Mélanger la farine de sarrasin avec de l'eau pour obtenir une pâte liquide. A l'aide d'un pinceau, badigeonner une plaque de cuisson anti-adhérente de la pâte et cuire 5 mn dans un four à 200 °C. • Emulsionner, en mode Fouetter, le lait chaud et le raifort. • Verser le potage dans les assiettes, déposer l'écume de raifort et saupoudrer de morceaux de biscuit.

Attention : lorsque vous mixez le potage, ne pas remplir plus du 2/3 le blender, bien entrouvrir la goulotte et attendre qu'il soit tiède.

SMOOTHIE DE PETITS POIS À LA MENTHE

Pour 6 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 5 mn

Ingrédients :

• 500 g de petits pois frais • 1 cube de bouillon de volaille
• 50 cl d'eau • 10 feuilles de menthe fraîche • 1 petit-suisse
• Sel, piment d'Espelette

• Cuire les petits pois à l'eau bouillante salée puis les rafraîchir à l'eau froide. Egoutter et réserver. • Faire bouillir l'eau et le bouillon de volaille en cube. Refroidir. • Dans le bol du blender, verser les petits pois puis le bouillon de volaille froid et mixer en utilisant le programme Smoothies. Ajouter par la goulotte les feuilles de menthe et le petit-suisse. Mixer à nouveau et rectifier l'assaisonnement en ajoutant du sel et du piment d'Espelette. • Réserver au frais. Saupoudrer d'une pincée de piment d'Espelette. Un ou deux gressins sur le verre finiront le décor.

Astuce Cuisinart : vous pouvez remplacer les petits pois par des fèves ou des haricots mange-tout.

RETROUVEZ TOUS LES PRODUITS CUISINART SUR **WWW.CUISINART.FR**

EN CUISINE...

> **Simple et chic** PAGE 72
18 recettes élégantes et intuitives

photo **Jérôme Bilic** - stylisme **Marie Leteuré**

> **Recette de base** PAGE 84
La crème anglaise : un condiment universel

> **La fraise et la rhubarbe** PAGE 88
Promesse de mariage

> **Extraits de livre** PAGE 94
Mangez bon, beau et bien

> **Cuisine du placard** PAGE 100
Spécial pâtisserie

L'élégance instinctive

Point d'adresse sans aisance, de finesse sans légèreté. La vraie grâce est naturelle, elle déteste la comédie des bonnes manières.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

Crèmes au chocolat, confiture litchis-curaçao
fiche-recette

Mini-concombres
rémoulade radis-pâquerettes pompon
fiche-recette

Plat, Marimekko. Pâquerettes, Marius Auda.

TARTARE DE POISSON À L'AVOCAT JUS DE COQUES ET WASABI

(6 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Trempage : 2 h
Cuisson : 5 mn / Marinade : 2 h

600 g de filet de dorade ou de perche
600 g de coques
vinaigre blanc - 2 citrons verts
2 tomates - 1 avocat
1 c. à soupe de wasabi
1 bouquet d'aneth (20 g)
1 bouquet de coriandre (20 g)
1 oignon frais avec la tige
huile d'olive - poivre du moulin

Faites tremper les coques pour retirer le sable dans de l'eau froide additionnée de 2 c. à soupe de vinaigre pendant 2 h en changeant l'eau 4 fois et en remettant du vinaigre à chaque fois. • Coupez le poisson en tout petits dés, mettez-les dans un saladier. • Mélangez 4 c. à soupe d'huile d'olive avec le jus des citrons, l'oignon haché, le wasabi, les herbes finement ciselées, du sel, du poivre, versez sur le poisson et laissez mariner 1 h. • Coupez la chair des tomates et de l'avocat en petits dés et ajoutez-les au poisson. Faites mariner encore 1 h. • Faites ouvrir les coques dans une casserole sur feu vif avec 5 c. à soupe d'eau, puis décoquillez-les sauf quelques-unes pour servir. • Filtrez le jus et mélangez-le à 1 c. à soupe d'huile d'olive. • Ajoutez les coques à la marinade, répartissez-la dans 6 assiettes, ajoutez quelques coques avec leur coquille par-dessus, puis versez un peu de jus autour. Servez frais.

à table + **Vous pouvez remplacer l'avocat par 1 courgette pelée, coupée en petits dés et cuite 2 mn dans de l'eau bouillante salée et bien égouttée.**
> Vous pouvez ajouter 1 noix de gingembre râpée ou 1 tige de citronnelle coupée en fines tranches ou les deux.

Assiette, Jia. Wasabi, Uah^.

Magrets de canette aux myrtilles, poivre de Sichuan, quinoa rouge

Coupelle, Jia.

Salade de poulpe aux câpres

Bol, Alessi.

King crab mayo

Assiette et bol, Jia. Serviette, My Drap chez Merci.

Tomates grillées, mozzarella fumée

Assiette, Jia. Couteau, Alessi.

recettes page suivante

SALADE DE POULPE AUX CÂPRES *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Trempage : 1 h
Cuisson : 30 mn

1 poulpe - 10 grains de poivre
1 bouquet garni (persil, thym, laurier, fenouil, poireau, carotte)
1 étoile de badiane
1 c. à café de graines de fenouil
2 c. à soupe de gros sel gris
Pour la sauce :
6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
4 c. à soupe de câpres (au vinaigre, égouttées / au sel, dessalées et épongées)
le jus de 1 citron - 1 oignon frais
1 gousse d'ail nouveau - 1 tomate
10 petites feuilles de basilic
1 petit morceau de piment frais
fleur de sel - poivre du moulin

Mettez tous les ingrédients du bouquet garni, le poivre, le sel, les épices dans un faitout avec le poulpe, couvrez d'eau, amenez à ébullition et laissez frémir doucement 30 mn. • Si vous avez du temps, laissez refroidir dans le bouillon pendant 1 h, sinon sortez le poulpe, coupez-le en petits morceaux et mettez-les dans un saladier. • Mélangez tous les ingrédients de la sauce, huile d'olive, câpres, l'ail haché, l'oignon émincé, la tomate et le piment coupés en dés, le jus de citron, du sel, du poivre et versez sur le poulpe. Laissez un peu au frais avant de servir. Accompagnez de pain italien à l'huile d'olive ciabatta.

à table + **Achetez le poulpe frais, congelez-le 24 h minimum, puis laissez-le décongeler avant de bien le rincer et de le cuire. Cette opération l'attendrira.**

MAGRETS DE CANETTE AUX MYRTILLES, POIVRE DE SICHUAN, QUINOA ROUGE

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

3 magrets de canette
125 g de myrtilles
250 g de quinoa rouge
6 baies de poivre de Sichuan concassées - poivre du moulin
10 c. à soupe de bouillon de volaille

Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée en suivant les indications du paquet pendant 20 mn environ, puis laissez gonfler hors du feu à couvert. • Incisez le gras des magrets avec un couteau affûté. • Faites cuire les magrets en posant le côté gras dans une poêle chaude sans matière grasse pendant 5 mn, salez, poivrez le côté chair, saupoudrez de poivre de Sichuan, jetez le gras de cuisson, retournez les magrets, poursuivez la cuisson 5 mn, retournez-les encore une fois côté gras, ajoutez le bouillon, les myrtilles, portez à ébullition, couvrez et retirez du feu. • Servez aussitôt avec le quinoa.

à table + **Vous pouvez remplacer les magrets de canette par du canard. > Faites griller à sec le poivre de Sichuan avant de le réduire en poudre pour exalter sa saveur.**

KING CRAB MAYO *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn

6 pattes de king crab
Pour la mayo : 1 c. à soupe de moutarde forte ou aux herbes - 2 jaunes d'œufs
10 cl d'huile de colza - 1 bouquet d'aneth
2 c. à soupe d'huile d'olive - citron vert
poivre du moulin

Mélangez la moutarde, les jaunes d'œufs, du sel, du poivre dans un bol puis ajoutez l'huile de colza en premier, en mince filet, puis l'huile d'olive, tout en fouettant ensuite jusqu'à ce que la mayonnaise soit prise. • Ajoutez le jus du citron et l'aneth finement ciselé et réservez au frais. Servez les pattes de crabe avec la mayonnaise.

à table + **Si vous achetez du crabe surgelé (c'est comme ça qu'on le trouve le plus souvent), faites le bien décongeler et laissez-le égoutter à fond avant de servir.**

TOMATES GRILLÉES, MOZZARELLA FUMÉE *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Assez cher
Préparation : 5 mn / Cuisson : 4 mn

6 branches de tomates - fleur de sel
500 g de mozzarella fumée fraîche (pas sèche) - huile d'olive vierge extra
poivre du moulin - vinaigre balsamique Aceto balsamico tradizionale di Modena ou di Reggio Emilia de 12 ans d'âge

Lavez et séchez les tomates, faites-les griller 4 mn environ dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. • Coupez la mozzarella en morceaux et répartissez-les sur un plat, posez les branches de tomate dessus, parsemez de fleur de sel, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de vinaigre balsamique vieille réserve. • Couvrez d'un film et placez 1 h ou 2 au frais.

à table + **La mozzarella fumée apporte un goût vraiment différent et bien sûr plus prononcé que la mozzarella nature, elle est très intéressante et surprend en salade. On la trouve dans les épiceries italiennes et à La Grande Epicerie de Paris.**

FILET DE BŒUF ET JAMBON BELLOTA-BELLOTA

(6 pers.) Plat / Facile / Assez cher
Préparation : 15 mn / Cuisson : 20-25 mn
Marinade : 2 h minimum

1 filet de bœuf de 1 kg
1 c. à soupe de moutarde de Beaune extraforte Albert Ménès
100 g de jambon Dehesa de Bysance
poivre du moulin - baies roses
vinaigre balsamique vieille réserve

Recouvrez le filet de bœuf de moutarde au moins 2 h à l'avance et, mieux encore, la veille. • Salez, poivrez, ajoutez quelques baies roses et faites cuire le filet au four sur th. 8/240° pendant 20 mn si vous l'aimez saignant et 25 mn si vous le préférez un peu moins saignant. • Laissez reposer 5 mn hors du four recouvert de papier aluminium avant de le découper. • Servez les tranches de viande avec les copeaux de jambon et arrosez de quelques gouttes de balsamique.

à table + **Vous pouvez servir ce plat avec des chips d'aubergines, choisissez de toutes petites aubergines, coupez-les en lamelles et faites-les cuire au four à th. 6/180° pendant 20 à 30 mn avec sel, poivre, huile d'olive, thym. Vous pouvez, pour un effet détonnant, surmonter la viande d'épluchures de rhubarbe séchée.**
> Le jambon Dehesa peut être remplacé par un jambon de pays de votre choix.

Assiette, Jia.

Verre, Alessi. Caviar, Petrossian.

BROCHETTES DE CABILLAUD, BEURRE, CITRON ET CAVIAR

(6 pers.) Plat / Facile / Cher
Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

12 morceaux de cabillaud de 60 g
2 ou 3 flacons de 12 g de caviar eggxiting de Petrossian - 1 citron - 2 petits poireaux
500 g de jeunes épinards frais
100 g de beurre aux algues Jean-Yves Bordier
1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
poivre du moulin

Lavez les épinards dans plusieurs eaux, coupez les poireaux en rondelles et lavez-les. • Mettez les poireaux sur le panier perforé d'un cuit-vapeur, posez les épinards dessus, puis les morceaux de poisson enfilés sur des piques en bois. Salez un peu et faites cuire à la vapeur douce pendant 10 mn environ. Retirez du feu. • Faites fondre le beurre coupé en morceaux avec le jus du citron, la crème, un peu de sel et de poivre dans une petite casserole ou au micro-ondes. • Servez les légumes et le poisson nappés de sauce, avec une cuillère de caviar.

à table + **Vous pouvez ajouter des haricots edamame (grains de soja frais) avant de servir.**

Vaisselle, Merci.

CRÈME CITRON, CITRON VERT ET VANILLE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 5 mn / Egouttage : 2 h / Au frais : 1 h

500 g de fromage blanc en faisselle
3 feuilles de gélatine - 25 cl de crème fleurette
1 gousse de vanille - 2 citrons jaunes et 2 verts
100 g de sirop d'agave au gingembre

Faites égoutter le fromage blanc pendant 2 h au travers d'une passoire fine. Trempez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir. • Faites chauffer la crème avec la vanille fendue en deux et grattée sur feu doux, avec un couvercle (sinon ça saute), ajoutez la gélatine égouttée et laissez infuser hors du feu. • Brossez les citrons verts sous l'eau chaude, essuyez-les et râpez leur zeste. Pressez le jus de tous les citrons, mélangez-le au sirop d'agave, au fromage blanc égoutté et à la crème (en retirant la vanille au passage) puis répartissez dans des verres. • Saupoudrez des zestes de citrons verts, ajoutez un peu de sirop d'agave et réservez au frais au moins 1 h.

à table + **On peut remplacer les citrons verts par des citrons combawa au goût de bergamote.**
> Vous pouvez remplacer le fromage blanc par du lait ribot, dans ce cas comptez 6 feuilles de gélatine.

SALADE DE CHAMPIGNONS, POUSSES DE CIBOULETTE

(6 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Marinade : 2 h

500 g de petits champignons de Paris
1 c. à café de moutarde forte
1 citron jaune - fleur de sel
10 cl d'huile d'olive
poivre blanc du moulin
1 bouquet de pousses de ciboulette

Retirez le pied des champignons, lavez-les très rapidement sous l'eau froide et épongez-les avec du papier absorbant. • Mettez la moutarde dans un saladier avec le jus du citron, du sel, du poivre et versez l'huile en mince filet tout en fouettant pour émulsionner la sauce. • Ajoutez les champignons et la ciboulette ciselée. Laissez mariner au frais 2 h.

à table + **Consommez cette salade dans la journée car le lendemain les champignons seront moins croquants.**
> Utilisez de la ciboulette classique si vous ne trouvez pas de pousses germées. Vous pouvez aussi ajouter un bulbe de jeune fenouil, finement émincé.

Bol, Merci.

POULET, ARGAN ET COURGETTES À L'INFUSION DE SOUCI *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 30-40 mn

6 morceaux de poulet (ou plus)
2 échalotes - huile d'argan
poivre du moulin - 10 cl d'eau
1 pot de fleurs de souci Terre Exotique
3 courgettes vert clair variété grison ou amalthée

Faites chauffer l'eau, ajoutez 2 grosses pincées de fleurs de souci, retirez du feu et laissez infuser. • Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de poulet dans un peu d'huile d'argan. Ajoutez les échalotes émincées, du sel, du poivre et l'infusion de fleur filtrée ou non. Couvrez et laissez mijoter 30 à 40 mn sur le feu ou au four à th. 6/180°. • Lavez les courgettes, coupez-les en petits dés et faites-les cuire à la vapeur 6 à 8 mn avec un peu de sel. • Servez les morceaux de poulet avec le jus et les courgettes, ainsi que quelques pétales secs dessus.

à table + **Vous pouvez utiliser des courgettes jaunes gold rush ou des pâtissons et remplacer les pétales de souci par de la lavande.**

Assiette, Jia. Pot de souci, Terre Exotique.

PAVÉ DE LIEU AUX ALGUES NORI

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 10 mn

6 pavés de lieu avec la peau
huile de sésame - 1 plaque d'algues nori
10 cl de sauce teriyaki Kikkoman
1 c. à café de sucre - graines de sésame noir

Faites revenir les pavés de lieu côté peau dans une poêle avec un filet d'huile de sésame pendant 8-10 mn, salez à peine, puis couvrez la poêle et laissez reposer 5 mn hors du feu. • Faites chauffer la sauce teriyaki avec le sucre sur feu vif jusqu'à ce qu'elle épaississe un peu, env. 3-4 mn. • Pliez la plaque d'algues en accordéon et découpez-la en fines lanières. • Servez les pavés avec un filet de sauce, parsemez de sésame noir et d'algues nori.

à table + **Vous pouvez faire cette recette avec du saumon, du bar ou du cabillaud.**

Assiette, Alessi. Algues et sésame, Uah^.

ÉMINCÉ DE POMMES, JUS DE TOMATE, FLEUR D'AIL

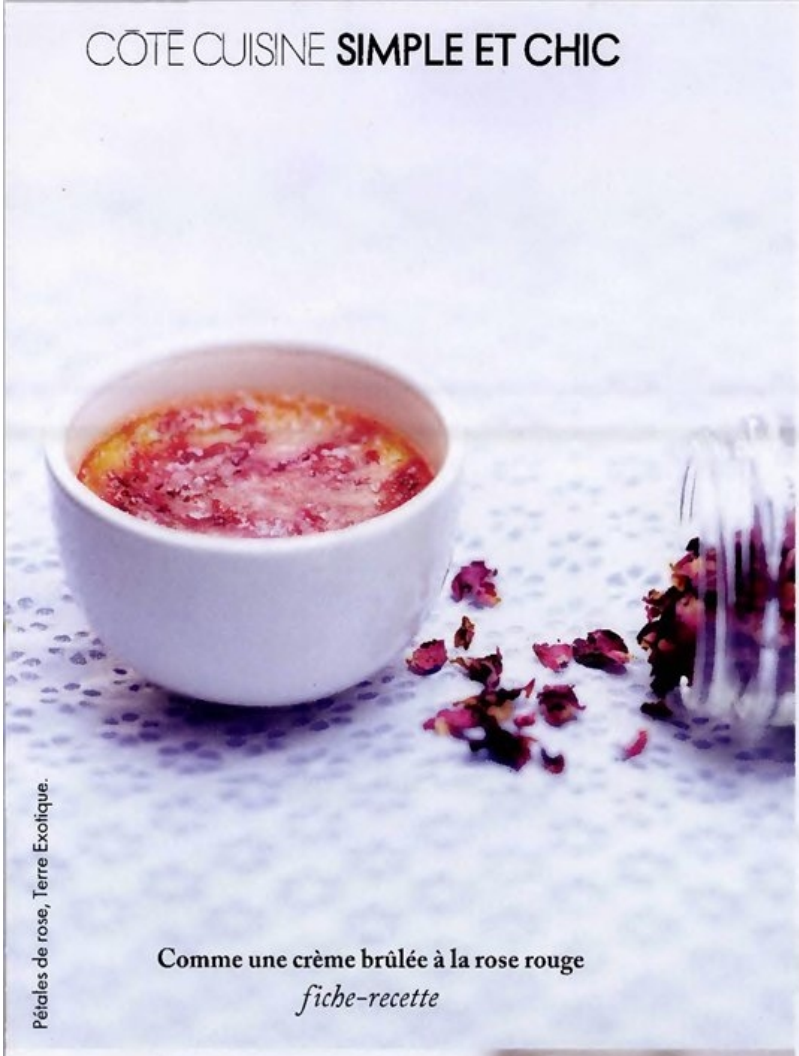
(6 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn

6 petites pommes bio - 2 oignons frais
250 g de tomates parfumées
2 gousses d'ail - 2 brins de thym
6 feuilles de basilic - huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
fleurs d'ail - poivre du moulin

Lavez les tomates, coupez-les en morceaux, faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive avec les oignons émincés, l'ail haché, le thym et le basilic, ajoutez 1 verre d'eau (15 cl), le vinaigre de cidre, du sel, du poivre et laissez mijoter 10 mn. • Retirez du feu, passez l'ensemble au moulin à légumes muni d'une grille fine ou mixez le tout, filtrez ensuite avec une passoire. • Emincez finement les pommes bien lavées et servez les tranches dans des verres avec le jus de tomate, du sel, du poivre et parsemez de fleurs d'ail.

à table + **Si vous ne trouvez pas de fleurs d'ail, remplacez-les par des fleurs de ciboulette ou d'autres fleurs comestibles comme la bourrache.**

Verre, Alessi.

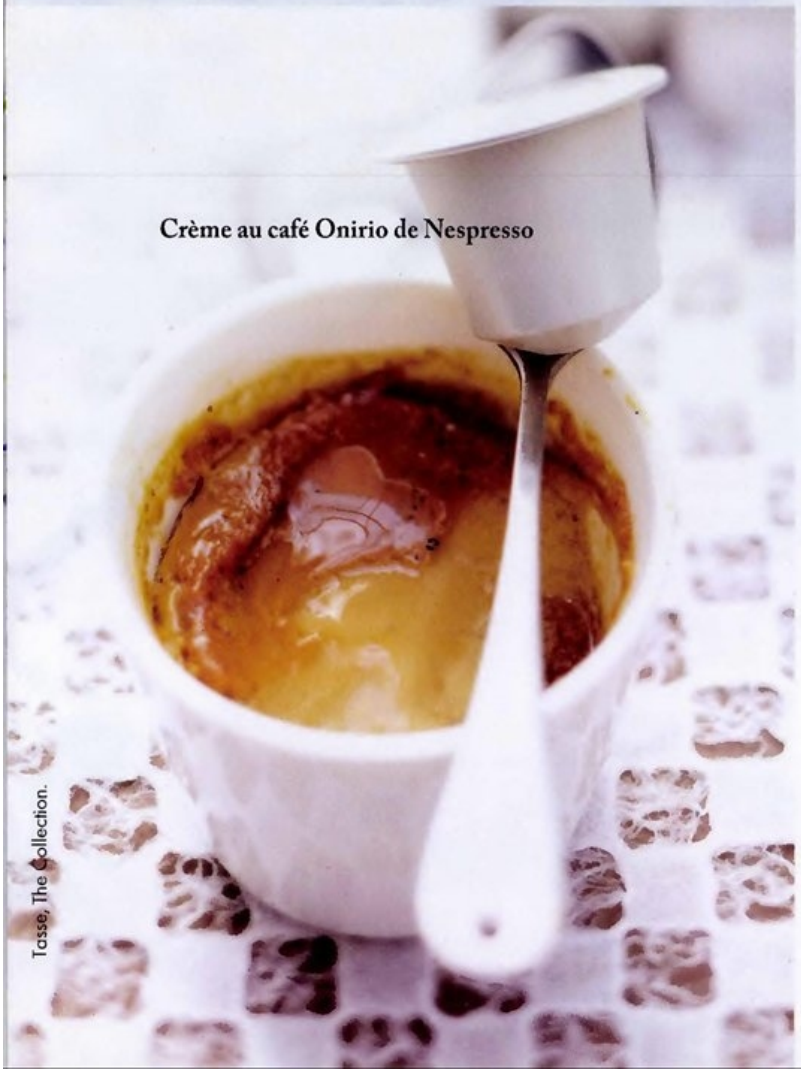


Pétales de rose, Terre Exotique.

Comme une crème brûlée à la rose rouge
fiche-recette

Bol, Alessi.

Riz au lait aux violettes



Tasse, The Collection.

Crème au café Onirio de Nespresso

RIZ AU LAIT AUX VIOLETTES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn / Cuisson : 45 mn

100 g de riz rond - 70 g de sucre de canne
35 g de violettes cristallisées Eric Bur - 1 l de lait entier
1 gousse de vanille de Papouasie Nouvelle-Guinée

Rincez le riz sous l'eau froide, mettez-le dans une casserole à fond épais avec la vanille fendue en deux, le sucre, les violettes cristallisées et le lait, portez doucement à ébullition et laissez frémir 45 mn. • Servez tiède ou froid.

à table + **Vous pouvez utiliser d'autres fleurs cristallisées dans les mêmes proportions, roses, mimosas...**

CRÈME AU CAFÉ ONIRIO DE NESPRESSO *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn / Cuisson : 45 mn

25 cl de crème fleurette - 15 cl de lait - 8 cl de café Onirio (2 cafés)
5 jaunes d'œufs - 80 g de sucre - 1/2 c. à café de Maïzena
1 gousse de vanille

Préchauffez le four sur th. 4/120°. • Faites chauffer le lait, la crème et la vanille fendue en deux, puis ajoutez le café et laissez infuser à couvert pendant 20 mn. • Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez la Maïzena, puis le mélange infusé en le filtrant. • Reversez le tout dans la casserole et faites épaissir 5 mn sur feu doux en fouettant. • Versez la préparation dans des tasses passées sous l'eau froide, placez-les dans un plat allant au four, versez de l'eau chaude jusqu'à mi-hauteur et faites cuire au bain-marie 40 mn. Laissez refroidir et réservez au frais.

à table + **Avec son délicat parfum de fleurs blanches, jasmin et fleur d'oranger, ce café se prête parfaitement aux desserts mais vous pouvez le remplacer par des cafés plus classiques comme le Volluto ou le Cosi.**

CLAFOUTIS CERISES ET FRAISES DES BOIS *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 24 mn

300 g de cerises - 2 pincées de cannelle
150 g de sucre glace + 1 c. à soupe
125 g de fraises des bois
150 g de beurre fondu + 1 peu
150 g de poudre d'amandes brutes Albert Ménès - 1 c. à café de Maïzena
1 œuf de cane - 10 cl de crème fleurette

Allumez le four sur th. 6/180° et beurrez un plat creux. • Faites revenir les cerises dans une poêle avec la cuillère de sucre glace et la cannelle pendant 3-4 mn en secouant la poêle. • Fouettez l'œuf de cane entier avec le sucre, puis ajoutez les amandes, le beurre, la crème et la Maïzena. • Versez la pâte dans le plat, ajoutez les cerises par-dessus, puis répartissez les fraises des bois. • Faites cuire dans le four pendant 20 mn. Servez tiède.

à table + **Comptez 2 œufs de poule pour 1 œuf de cane si vous n'en trouvez pas.**
> Vous pouvez aussi réaliser des clafoutis individuels.

Assiette, Mud Australia chez Up.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

UNE RECETTE DE BASE

photos **Jérôme Bilic**
réalisation **Marie Leteuré**

La crème anglaise est un genre de langage universel. C'est un passeport nécessaire pour explorer le bavarois, l'île flottante, ou encore la zuppa inglese.

LA BASE *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 12 mn

50 cl de lait - 1 ou 2 gousses de vanille
6 jaunes d'œufs - 150 g de sucre

Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée avec la lame d'un couteau pointu, puis laissez infuser à couvert 10 mn. • Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis versez dessus le lait vanillé en mince filet, en remuant. • Reversez l'ensemble dans la casserole nettoyée et faites cuire sur feu moyen, en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois, pendant environ 10 mn, jusqu'à ce que ce que la crème nappe la cuillère. • Si vous avez un thermomètre ou une sonde, retirez la crème du feu lorsqu'elle atteint 82°. • Versez la crème dans un saladier et placez celui-ci dans un récipient plus grand rempli d'eau froide pour arrêter la cuisson.

à table +

• Si la crème bout et devient grumeleuse, retirez la vanille et mixez-la à l'aide d'un mixeur plongeant avant de la filtrer au travers d'une passoire. Vous pouvez aussi mettre la crème dans une bouteille bien fermée et secouer pour lui redonner une belle consistance.

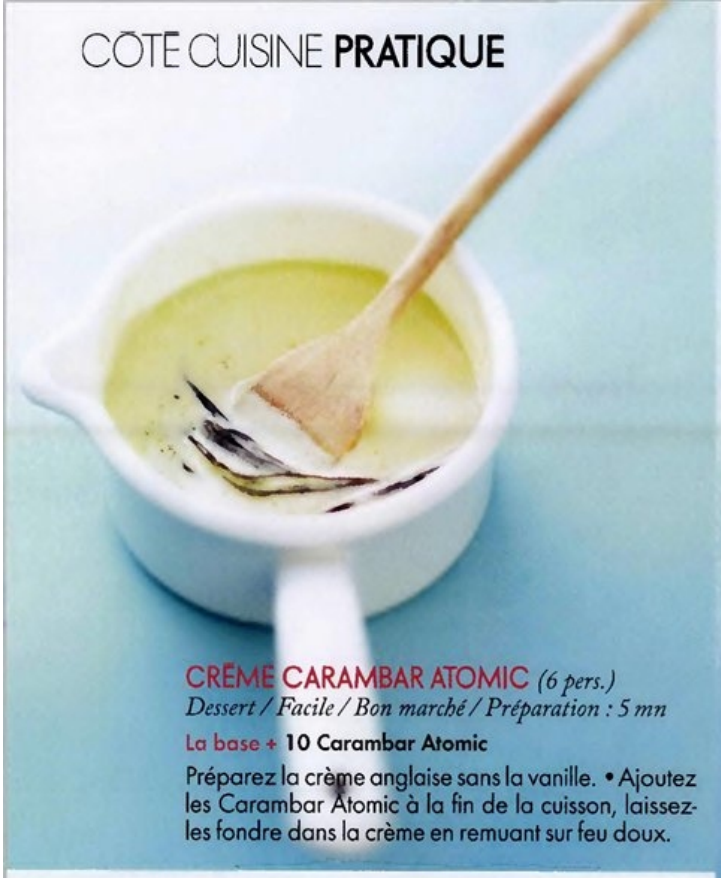
• Délicieux sucre vanillé : rincez les gousses de vanille sous l'eau tiède, essuyez-les, faites-les sécher 1 semaine à l'air libre, mixez-les avec du sucre glace et passez au travers d'une passoire.

BAVAROIS AUX FRUITS ROUGES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Prép. : 5 mn / Au frais : 4 h

La base + **250 g de fruits rouges - 30 g de sucre - 4 feuilles de gélatine - le jus de 1/2 citron**

Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir, puis égouttez la gélatine en la pressant entre vos mains et ajoutez les feuilles hors du feu dans la crème anglaise chaude, mélangez. • Filtrez et versez la préparation dans un moule passé sous l'eau froide sans l'essuyer et réservez au frais 4 h. • Faites macérer les fruits rouges au frais avec le sucre et le jus de citron. • Démoulez ou non le bavarois et servez avec les fruits rouges.



CRÈME CARAMBAR ATOMIC *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn

La base + **10 Carambar Atomic**

Préparez la crème anglaise sans la vanille. • Ajoutez les Carambar Atomic à la fin de la cuisson, laissez-les fondre dans la crème en remuant sur feu doux.

GLACE À LA VANILLE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Turbinage : 30 mn

La base + **250 g de crème fraîche épaisse**

Ajoutez la crème fraîche à la crème anglaise avant de la filtrer. Faites-la refroidir rapidement et faites-la prendre dans la turbine à glace pendant 30 mn environ. • Dégustez tout de suite ou réservez au congélateur.

Assiette, The Collection.

ZUPPA INGLESE *(6-8 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn / Au frais : 4 h

La base + **40 g de Maïzena - 10 cl de rhum mélangé à 6 c. à soupe de guignolet**
Pour la génoise : 150 g de sucre - 1 sachet de sucre vanillé 150 g de farine - 5 œufs - 45 g de beurre fondu

Préparez la génoise : préchauffez le four sur th. 6/180°. • Fouettez pendant 5 mn les œufs entiers et les sucres jusqu'à ce que la préparation triple de volume. • Ajoutez la farine tamisée et le beurre fondu en soulevant la préparation, puis versez-la dans un moule beurré et faites-la cuire 30 mn. Laissez-la refroidir ensuite sur une grille. • Préparez la crème anglaise de base mais ajoutez la Maïzena au mélange jaunes et sucre pour obtenir une crème pâtissière. • Versez le lait chaud dessus, puis reversez l'ensemble dans la casserole et faites cuire quelques minutes sur feu moyen en remuant au fouet jusqu'à ce que la crème se détache des bords de la casserole. Laissez refroidir. • Coupez la génoise en bandes de 1 cm d'épaisseur et mettez-les au fur et à mesure dans un saladier tapissé de film étirable. Arrosez la génoise avec le mélange rhum-guignolet. • Dans le fond du moule, étalez une couche de génoise, puis étalez une couche de crème pâtissière, une couche de génoise et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par la génoise. • Tassez en appuyant délicatement avec les deux mains, rabattez le film et réservez 4 h au frais. Démoulez sur un plat et coupez en tranches pour servir.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

ŒUFS À LA NEIGE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Prép. : 5 mn / Cuisson : 8 mn

La base + 4 blancs d'œufs - 200 g de sucre - 10 gouttes de jus de citron

Allumez le four sur th. 6/180°. • Sortez la plaque du four et recouvrez-la d'un tapis de cuisson ou d'une feuille de papier sulfurisé. • Battez les blancs en neige ferme en ajoutant à la fin 50 g de sucre en pluie. • A l'aide d'une cuillère à glace ou d'une cuillère à soupe, prélevez des boules et déposez-les sur la plaque de cuisson. Faites-les cuire 3 mn dans le four. A ce stade, vous pouvez les garder au frais 1 jour ou 2. • Faites bouillir les 150 g de sucre restants avec le jus de citron jusqu'à ce que vous obteniez un caramel. • Répartissez la crème anglaise dans des coupes, ajoutez 1 ou 2 œufs en neige et nappez de caramel.

Assiettes, Jia.

LE ROSE ET LE VERT

La fraise et la rhubarbe filent le parfait amour. Loin des passions sombres et explosives entre deux êtres que tout oppose, leurs affinités de caractère les poussent à la fuite en avant, celui des mariages ton sur ton.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

COMPOTE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 10 mn

500 g de rhubarbe - 125 g de fraises
1 c. à soupe de groseilles pour le décor
80 g de sucre - 1 gousse de vanille
1 citron - 4 c. à soupe d'eau

Lavez la rhubarbe et les fraises, coupez-les en morceaux. Lavez les groseilles égrappées. • Mettez rhubarbe et fraises dans une casserole avec le sucre, la vanille, le jus du citron et l'eau, puis faites cuire 10 mn en remuant souvent. • Parsemez de groseilles avant de servir.

à table + **Servez avec de la glace ou utilisez pour couvrir un fond de tarte déja cuit, puis ajoutez des fraises dessus.**

Bol, Le Printemps.

SALADE DE FRAISES ET RHUBARBE AU SIROP DE VERVEINE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 2-4 mn

125 g de framboises - 250 g de fraises - 250 g de rhubarbe - 60 g de sucre roux - 1 gousse de vanille 10 feuilles de verveine citronnelle fraîches ou sèches

Lavez la rhubarbe, coupez-la en tronçons en retirant les fils. • Lavez les fraises et mettez-les dans un saladier avec les framboises. • Faites cuire la rhubarbe avec le sucre, la vanille coupée en deux et grattée, la verveine et 20 cl d'eau pendant 2 à 4 mn, puis versez sur les fraises et les framboises. Laissez refroidir et réservez au frais.

à table + **Vous pouvez servir cette salade nature ou avec de la glace à la vanille et de la meringue concassée.**

Bol, Merci.

Plat, Le Printemps.

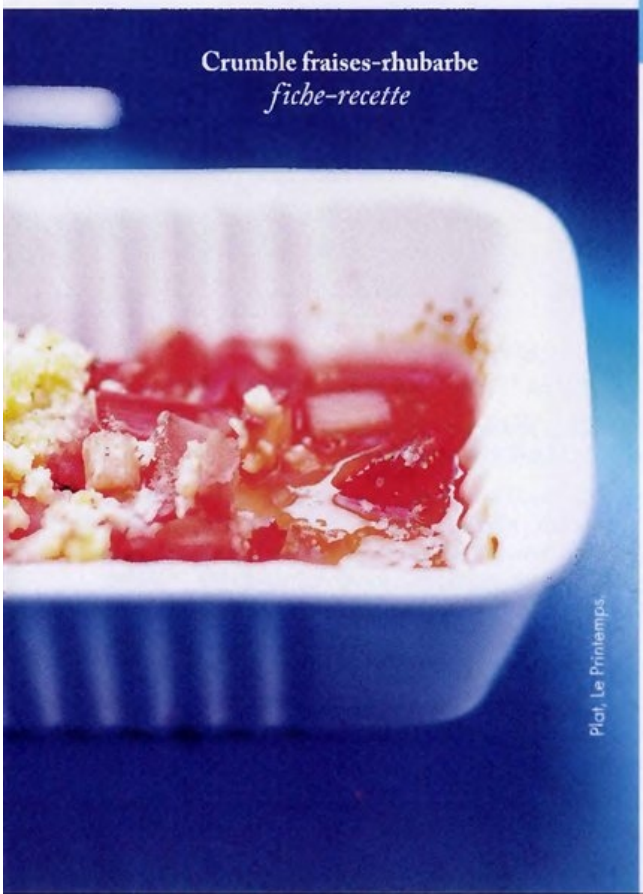
SORBET FRAISES-RHUBARBE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Congélation : 4 h

500 g de fraises et de rhubarbe mélangées
1 c. à soupe de sucre glace - 1 citron vert

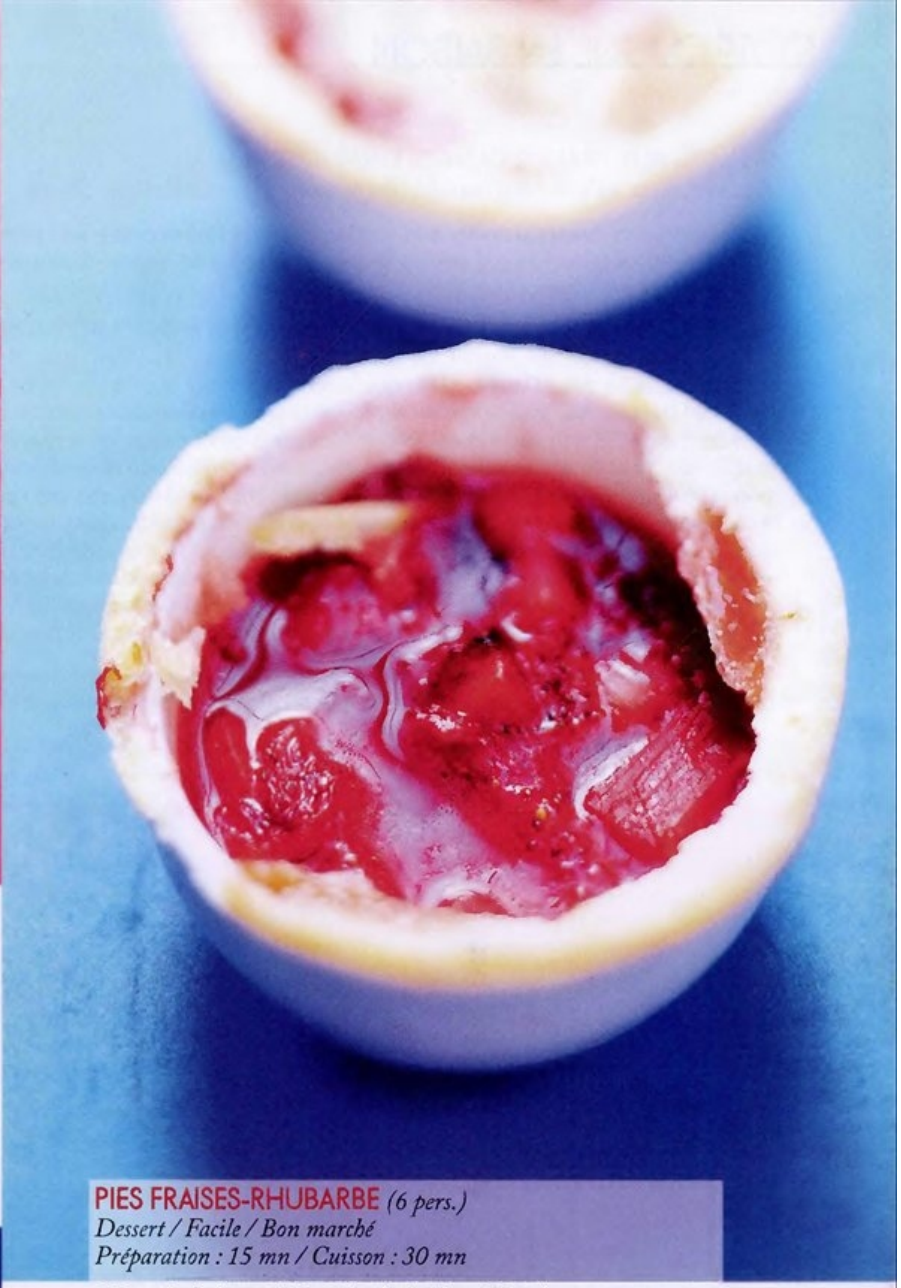
Coupez les fruits en morceaux, mettez-les à plat dans un sachet congélation et placez-les dans le congélateur pendant 4 h. Mixez-les ensuite avec le sucre glace et le jus du citron à l'aide d'un robot et dégustez aussitôt.

à table + **Vous pouvez ajouter quelques fraises fraîches au moment où vous mixez les fruits congelés pour avoir une texture plus onctueuse.**



Plat, Le Printemps.

Crumble fraises-rhubarbe
fiche-recette



Vaisselle, Alessi.

PIES FRAISES-RHUBARBE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn

250 g de fraises - 4 tiges de rhubarbe - 80 g de sucre
1 c. à café de vanille en poudre - 6 c. à café de crème fraîche
Pour la pâte : 2 petits-suisses - 60 g de beurre + un peu
120 g de farine - 2 pincées de sel

Mélangez les petits-suisses, le beurre en morceaux, la farine et le sel à la main ou à l'aide d'un robot et formez une boule de pâte. Mettez-la au frais. • Lavez les fraises, équeutez-les, coupez-les en 2 ou en 4. • Coupez la rhubarbe en petits tronçons en enlevant les fils au fur et à mesure. • Mélangez les fraises et la rhubarbe dans un saladier avec le sucre et la vanille. • Beurrez 6 ramequins, répartissez les fruits dedans et ajoutez 1 c. à café de crème fraîche dans chacun d'eux. • Préchauffez le four sur th. 7/210°. • Etalez la pâte et découpez 6 disques un peu plus grands que le diamètre des ramequins. Couvrez ceux-ci avec les disques de pâte. Faites un petit trou au centre. Mouillez le bord des ramequins, puis appuyez du bout des doigts pour faire adhérer la pâte. • Enfournez les ramequins, baissez le thermostat à 6/180° et faites cuire 30 mn.

à table + **Vous pouvez ajouter au mélange de fruits une noix de gingembre finement râpé, de la menthe ou de la mélisse ciselée.**

ECLAIRS AUX FRAISES, COULIS RHUBARBE *(6 pers.)*

Dessert / Assez difficile / Bon marché / Préparation : 15 mn / Cuisson : 35 mn

250 g de fraises - crème chantilly à la vanille - confiture fraises-rhubarbe - sucre glace
Pour la pâte à choux : 125 g d'eau - 125 g de lait - 125 g de beurre - 2 pincées de sel
140 g de farine - 4 œufs

Allumez le four sur th. 5/150°, sortez la plaque du four et posez un tapis de cuisson en silicone ou une feuille de papier sulfurisé dessus. • Faites chauffer l'eau et le lait avec le beurre coupé en dés et le sel. • Dès que le mélange bout, ajoutez la farine en une fois en fouettant hors du feu, puis remettez sur le feu toujours en fouettant jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole. • Ajoutez 3 œufs un par un en fouettant à chaque fois, puis battez le 4e œuf en omelette et ajoutez-le avec parcimonie jusqu'à ce que la pâte soit souple mais pas coulante (vous n'utiliserez peut-être pas cet œuf en totalité). • Mettez la pâte dans une poche munie d'une douille lisse (ou dans un sac congélation dont vous couperez un coin) et étalez en longs bâtons sur le tapis (de la taille d'un éclair). • Faites-les cuire pendant 30 mn et laissez-les refroidir. • Lavez les fraises et équeutez-les. • Ouvrez les choux sur le côté, étalez un peu de confiture, disposez les fraises coupées en lamelles et remplissez de chantilly. Saupoudrez de sucre glace et servez rapidement.

à table + **Vous pouvez faire votre chantilly vous-même en fouettant 25 cl de crème fleurette avec 2 c. à soupe de sucre glace et de la vanille en poudre ou bien en utilisant un siphon.**

Vaisselle, Alessi.

Tarte rhubarbe-romarin
fiche-recette

BELLINI RHUBARBE-FRAISE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn / Cuisson : 7 mn

250 g de rhubarbe - 125 g de fraises - 50 g de sucre
10 c. à soupe d'eau - 1 bouteille de champagne

Lavez la rhubarbe et coupez-la en tronçons en retirant les fils. • Lavez les fraises et équeutez-les. • Faites cuire la rhubarbe 5 mn environ avec le sucre et l'eau en remuant souvent, ajoutez les fraises coupées en deux, prolongez la cuisson pendant 2 mn et retirez du feu. • Mixez les fruits et le jus à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender et laissez refroidir. Au moment de servir, répartissez les fruits dans des verres, versez un peu de champagne, mélangez et remplissez le verre de champagne.

à table + **Vous pouvez remplacer le champagne par un vin blanc pétillant comme le Prosecco.**

Verre, Le Printemps.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

CONFITURE FRAISES, RHUBARBE ET ROSE *(2-3 pots)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 15 mn

300 g de fraises - 300 g de rhubarbe
300 g de sucre de canne
2 c. à soupe de roses séchées
1 citron vert - 10 cl d'eau

Lavez les fraises, équeutez-les, coupez-les en 4 et mettez-les dans une grande casserole en inox. • Epluchez la rhubarbe, coupez-la en tronçons et ajoutez-les aux fraises avec le sucre, le jus du citron, l'eau et les boutons de rose. • Portez à ébullition, laissez bouillir sans que ça déborde, en remuant pendant 15 mn environ, puis laissez refroidir avant de mettre dans les pots. • Réservez au frais.

à table + **Vous pouvez ajouter 1 gousse de vanille fendue en deux.**
> Vous pouvez envelopper les boutons de roses dans un carré de gaze car ils ne se mangent pas, sinon retirez-les au fur et à mesure.

Verre et sorbet rose, Merci.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

SAINE TRINITÉ

Voilà ce qui arrive lorsque la styliste Marie Leteuré et la nutritionniste Véronique Liégeois signent aux éditions Solar leurs bonnes recettes à quatre mains, suivies du regard par le photographe Jérôme Bilic. Dix petits plats légers, allégés, mais pas écrits à la légère, et des conseils diététiques qui n'existent que dans les livres de cuisine pour bébés. C'est beau et bon. Et bien.

MOUSSES GLACÉES AU KIWI *(6 pers.)*

Dessert / Facile
Bon marché
Préparation : 10 mn
Congélation : 4 h

500 g de fromage blanc en faisselle - 1 kiwi
25 cl de crème fleurette
50 g de sucre de canne blond - 1 c. à café de vanille en poudre

Egouttez le fromage blanc dans sa faisselle. • Fouettez la crème en chantilly, en ajoutant la vanille et le sucre en pluie à la fin, et mélangez-la au fromage blanc. • Entourez chaque ramequin de papier sulfurisé en faisant dépasser ce dernier en hauteur et en le maintenant avec un élastique. • Remplissez les ramequins jusqu'au bord du papier avec la préparation au fromage blanc et mettez dans le congélateur pendant 2 h. • Pelez le kiwi, coupez-le en six rondelles et posez-en une sur chaque mousse, puis remettez au congélateur pendant 2 h. • Retirez le papier pour servir.

Le conseil de Marie
Ne congelez pas les mousses plus de 4 heures avant de les manger, elles seraient trop dures, ou bien sortez-les 30 mn avant.

Le conseil de Véronique
Pour alléger ce dessert, vous pouvez opter pour du fromage blanc en faisselle à 0 % de matières grasses, la chantilly donnera la touche gourmande.

SALADE DE LENTILLES CORAIL, DE FENOUIL, DE SAUMON ET D'OIGNON À L'ANETH *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

200 g de lentilles corail - 2 fenouils - 2 oignons frais
2 tranches de saumon fumé (100 g) - 1 bouquet d'aneth
10 cl de crème fleurette - le jus d'un citron jaune
huile d'olive - piment de Cayenne - poivre du moulin

Faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant environ 15 mn. Salez-les en fin de cuisson et égouttez-les. • Emincez finement les fenouils après avoir retiré les premières coques, puis plongez-les dans un bain d'eau froide. • Hachez les oignons en gardant un peu de tige. • Mettez la crème dans un saladier avec le jus de citron, du sel, du poivre, un peu de piment, l'aneth ciselé, le fenouil bien égoutté, les oignons hachés, le saumon coupé en morceaux et les lentilles. • Remuez délicatement, ajoutez 1 cuillerée d'huile d'olive et réservez au frais.

Le conseil de Marie **Utilisez une mandoline ou la râpe à concombre pour couper finement le fenouil.**

Le conseil de Véronique **Transformez cette salade complète en plat principal : il vous suffit pour cela d'augmenter la quantité de saumon fumé (comptez une tranche de 60 à 70 g par personne).**

SAINT-JACQUES RÔTIES, ALGUES NORI ET SÉSAME *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 8 mn

18 noix de saint-jacques (ou plus)
3 feuilles d'algues nori
4 c. à soupe de graines de sésame dorées
1 c. à soupe d'huile d'olive ou d'huile de sésame
poivre du moulin

Concassez grossièrement les feuilles d'algues (elles se brisent facilement) et mélangez-les aux graines de sésame. • Ajoutez un peu de sel et de poivre. • Allumez le gril du four. • Badigeonnez les noix de saint-jacques avec un peu d'huile de votre choix, passez-les dans le mélange algues-sésame et déposez-les au fur et à mesure dans un plat à four. Faites-les cuire sous le gril pendant 4 mn de chaque côté, en positionnant le plat à 15 cm des résistances. Servez aussitôt.

Le conseil de Marie **Vous pouvez aussi cuire les saint-jacques pendant 6 mn à la vapeur en les plaçant dans une assiette creuse posée sur le panier perforé du cuit-vapeur.**

Le conseil de Véronique **Un plat très léger en calories mais bien pourvu en protéines. Son apport en oligo-éléments est particulièrement élevé, notamment en iode, indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde.**

QUICHE AUX COURGETTES ET À LA VIANDE DES GRISONS *(6 pers.)*

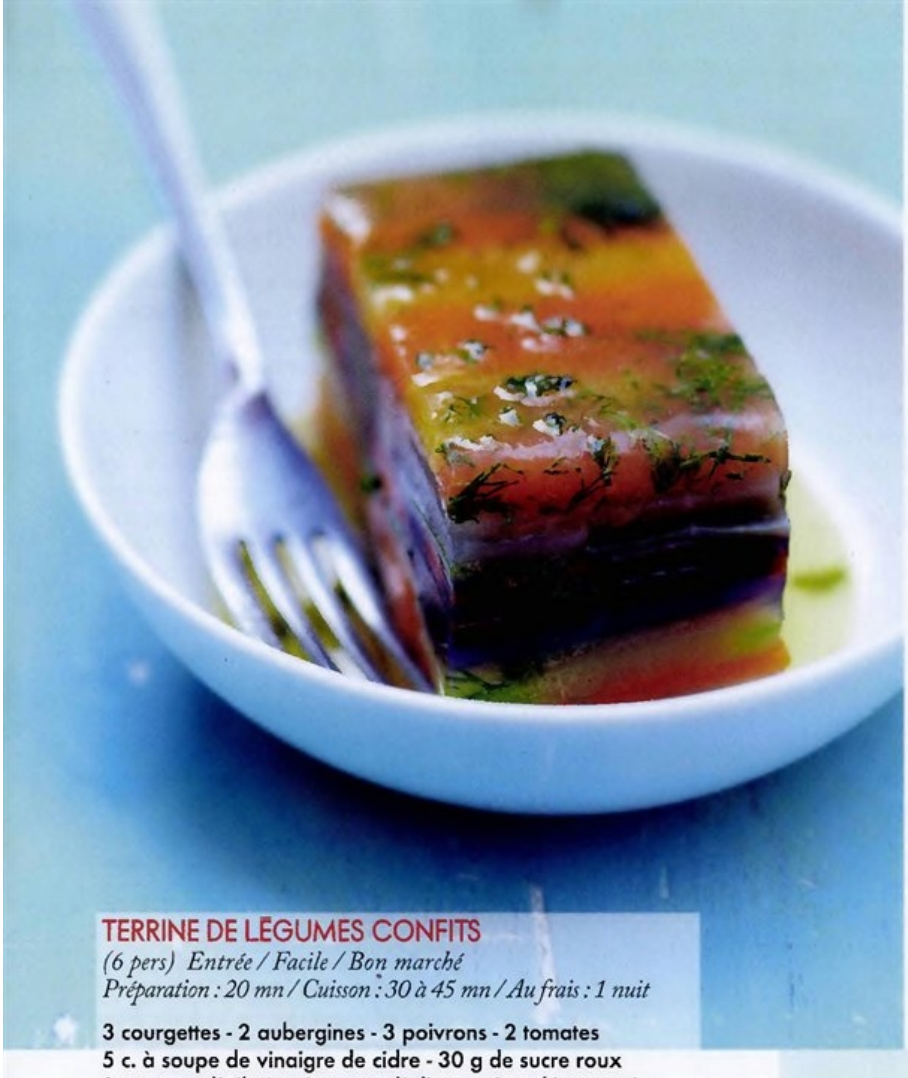
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : environ 1 h / Repos : 1 h

3 courgettes - 100 g de viande des Grisons - 4 œufs - 30 cl de crème fleurette légère - 50 g de tomme râpée - noix de muscade 1 c. à café de curcuma en poudre ou frais râpé - 1/2 bouquet de coriandre - fleur de sel et poivre du moulin
Pour la pâte : 200 g de farine semi-complète - 50 g de Maïzena 2 pincées de fleur de sel - 1 pincée de sucre de canne blond 180 g de beurre + un peu (pour le moule) - 1 jaune d'œuf 4 c. à soupe d'eau - 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

Mettez la farine et la Maïzena dans le bol d'un robot avec le beurre, coupé en morceaux, le sucre et le sel, puis mixez jusqu'à ce que vous obteniez un mélange sableux. • Ajoutez le jaune d'œuf, l'eau et le vinaigre balsamique, et mixez par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Mettez-la au frais 1 h ou au congélateur 15 mn. • Lavez les courgettes, retirez leurs extrémités et râpez-les avec la râpe à carottes. Faites-les cuire 5 mn à la vapeur, au four à micro-ondes ou dans de l'eau, puis égouttez-les à fond. • Battez les œufs entiers avec la crème fleurette, salez et poivrez. • Ajoutez le curcuma, la coriandre ciselée, un peu de noix de muscade râpée et les courgettes. • Allumez le four à th. 6/180°. • Etalez la pâte sur le plan de travail fariné, mettez-la dans un moule beurré et piquez-la de plusieurs coups de fourchette, puis faites-la cuire à blanc dans le four 20 mn. • Ajoutez la tomme râpée sur le fond de tarte, versez dessus la crème aux courgettes, ajoutez les tranches de viande des Grisons coupées en lanières. Enfournez et laissez cuire 30 à 40 mn.

Le conseil de Marie **Vous pouvez utiliser une pâte à tarte toute prête si vous manquez de temps.**

Le conseil de Véronique **Pour changer, réalisez votre pâte à tarte avec une margarine enrichie en oméga-3, en gardant les proportions habituelles. Une portion de tarte vous permettra alors de couvrir plus de 50% de vos besoins en ces acides gras indispensables.**



TERRINE DE LÉGUMES CONFITS

(6 pers) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 à 45 mn / Au frais : 1 nuit

3 courgettes - 2 aubergines - 3 poivrons - 2 tomates
5 c. à soupe de vinaigre de cidre - 30 g de sucre roux
2 gousses d'ail - 1 c. à soupe d'olives noires dénoyautées
10 feuilles de basilic - 1 c. à café d'agar-agar - thym frais
2 c. à soupe d'huile d'olive - sucre - poivre du moulin

Allumez le four à th. 7/210°. • Sortez 2 ou 3 plaques du four et tapissez-les de papier sulfurisé. • Lavez les légumes. Coupez les courgettes, aubergines et poivrons en lanières de 5 mm d'épaisseur, puis étalez-les côte à côte sur les plaques. Salez et poivrez. Saupoudrez les légumes d'un peu de sucre, arrosez-les d'un mince filet d'huile d'olive et parsemez-les de thym effeuillé. • Enfournez et laissez cuire 15 mn pour les courgettes, environ 30 mn pour les aubergines et les poivrons, en retournant tous ces légumes à mi-cuisson. • Pendant ce temps, préparez le chutney : coupez les tomates en dés en retirant les graines au fur et à mesure, puis mettez-les dans une casserole avec le vinaigre, le sucre roux, l'ail pelé et haché, les olives mixées, le basilic ciselé, du sel et du poivre. Faites cuire sur feu assez vif pendant 10 mn environ. • Ajoutez à la fin l'agar-agar, délayé dans 4 c. à soupe d'eau froide, faites bouillir pendant 1 mn et retirez du feu. • Lorsque les légumes sont cuits, disposez-les par couches dans une terrine tapissée de film étirable en étalant un peu de chutney de tomates entre les différentes couches. Tassez bien et mettez au frais jusqu'au lendemain. Démoulez pour servir.

Le conseil de Marie **Servez cette terrine avec une petite sauce, constituée de la façon suivante : mélangez 200 g de fromage blanc avec 2 c. à soupe de fines herbes ciselées, 1 c. à café de moutarde, 3 gouttes d'huile d'olive et un peu de sel, de poivre et de cumin.**

Le conseil de Véronique **Une recette peu calorique et parfumée, idéale pour un dîner fin et léger. Son apport en fibres est élevé, tout comme sa concentration en carotènes (antioxydants).**

POMMES MINUTE, FRUITS ROUGES AU JUS DE GRENADE *(6 pers.)*

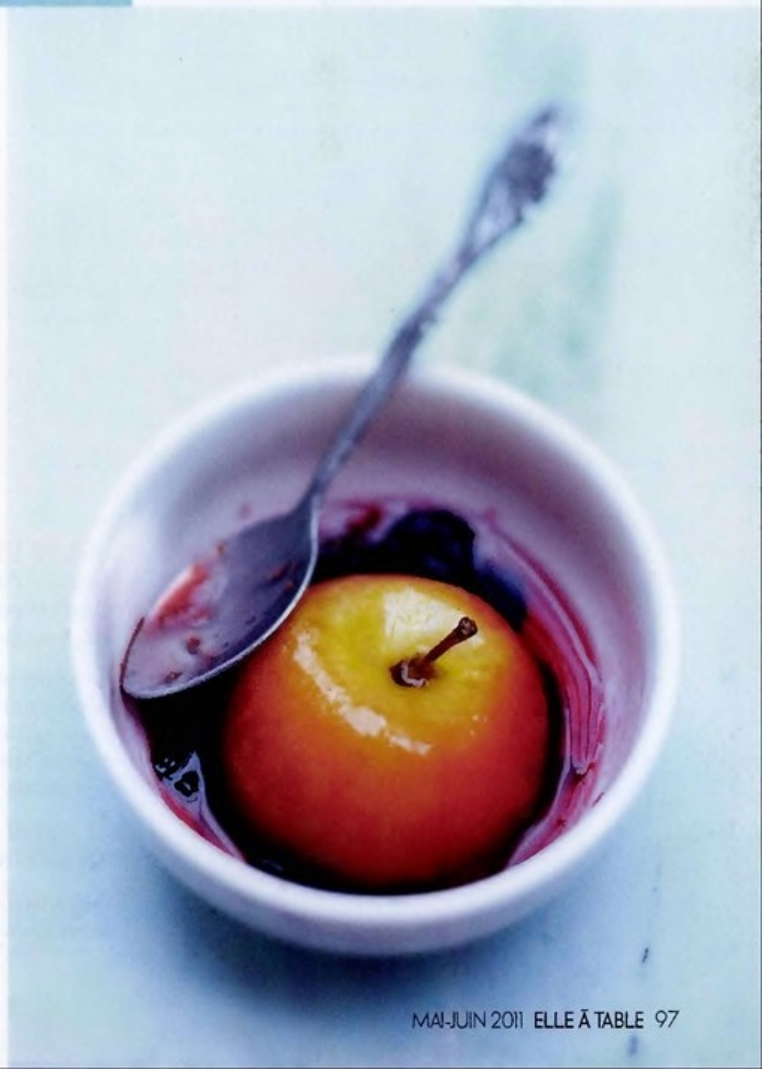
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

6 pommes (reinette ou boskoop)
40 g de sucre - 20 cl de jus de grenade
125 g de fruits rouges (framboises, myrtilles, groseilles)

Mélangez le sucre et les fruits rouges avec le jus de grenade. • Pelez et évidez les pommes. Mettez-les dans 6 bols allant au four à micro-ondes, puis répartissez les fruits et le jus par-dessus. • Couvrez les bols de film étirable et faites-les cuire trois par trois à pleine puissance pendant environ 5 mn.

Le conseil de Marie
Vous pouvez faire votre propre jus de grenade : coupez les grenades en deux et pressez-les comme une orange, en appuyant pour bien écraser les grains.

Le conseil de Véronique
Pas de matière grasse et peu de sucre : un dessert léger et vite fait, pour changer du simple fruit à croquer.



GÂTEAUX CHOCOLAT-FRAMBOISES

(6 pers) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

200 g de chocolat noir à 70 % de cacao
80 g de beurre - 2 œufs - 80 g de sucre
150 g de brousse - 80 g de farine
125 g de framboises

Allumez le four à th. 6/180° et tapissez 6 petits moules de papier sulfurisé. • Faites fondre le beurre et le chocolat cassé en morceaux, au four à micro-ondes ou au bain-marie. Mélangez et lissez la préparation. • Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que l'ensemble blanchisse, puis incorporez la brousse, la farine et le mélange de chocolat et de beurre. Versez la pâte dans les moules, répartissez les framboises sur le dessus et faites cuire pendant 10 mn environ. Laissez reposer pendant 5 mn dans le four éteint, porte ouverte. Laissez tiédir avant de déguster.

Le conseil de Marie **Vous pouvez remplacer les framboises par des fruits secs, comme les noix, les noisettes et les amandes, ou par des abricots secs, des pruneaux ou des figues sèches, mais faites tremper ces derniers dans du thé pour les réhydrater avant de les utiliser.**

Le conseil de Véronique **Il est important de toujours choisir un chocolat riche en cacao (au moins 60 %) : vous profitez ainsi des bénéfices pour la santé de cette fève (antioxydants, antidéprime, apport en magnésium...).**

PETITS-SUISSES AU COULIS DE FRUITS ROUGES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 5 mn / Cuisson : 7 mn

6 petits-suisses à 40 % de matières grasses - 2 c. à soupe de sucre
125 g de groseilles
125 g de framboises
125 g de myrtilles

Lavez les groseilles et les myrtilles séparément. • Faites bouillir les groseilles en grappe et les framboises avec 10 cl d'eau pendant 5 mn. • Filtrez le coulis au travers d'une passoire fine, en appuyant avec le dos d'une cuillère pour exprimer tout le jus. • Reversez le coulis dans la casserole, ajoutez les myrtilles et le sucre, et faites cuire doucement pendant 2 mn. Laissez refroidir et servez sur les petits-suisses.

Le conseil de Marie
Vous pouvez aussi utiliser ce coulis avec du fromage blanc ou des yaourts.

Le conseil de Véronique
Pour une version express, ne filtrez pas le coulis, faites simplement réduire les fruits dans une casserole. Vous y gagnerez en fibres et en antioxydants (présents dans la peau et les pépins des fruits rouges).

SOUPE DE POIRES AU THÉ NOIR *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

6 petites poires mûres mais fermes - 60 cl d'eau de source - 1 gousse de vanille
1 c. à soupe de thé noir au gingembre en vrac - 50 g de sucre de canne

Pelez les poires sans les couper et en gardant la queue ; retirez le cœur et les pépins par le dessous. • Faites bouillir l'eau avec la vanille, fendue en deux dans la longueur, et le sucre pendant 5 mn. • Ajoutez les poires et faites-les cuire à petits frémissements pendant 13 mn, puis ajoutez le thé et prolongez la cuisson de 2 mn. • Retirez du feu et laissez refroidir avant de servir.

Le conseil de Marie **Vous pouvez aussi utiliser du thé vert et ajouter une petite noix de gingembre râpée.**

Le conseil de Véronique **Un dessert très léger, que vous pourrez sucrer selon votre goût : si les poires sont très douces, vous pouvez réduire la dose.**

PAPILLOTES DE FRUITS AUX ÉPICES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 20 mn
Repos : 10 mn

1 ananas Victoria - 2 poires 2 pommes - 3 bananes - 125 g de raisin noir - 125 g de groseilles 125 g de mûres - 30 g de beurre 3 gousses de vanille - 3 bâtons de cannelle - sirop d'agave

Allumez le four à th. 6/180°. • Pelez les fruits, coupez-les en petits dés ou en rondelles et répartissez-les sur six feuilles de papier sulfurisé. • Ajoutez une demi-gousse de vanille, un demi-bâton de cannelle, 1 c. à café de sirop d'agave et une noisette de beurre par papillote, puis fermez les papillotes en les agrafant. • Faites-les cuire 20 mn dans le four, puis éteignez ce dernier et laissez-les reposer dedans pendant 10 mn. • Consommez-les telles quelles, ou avec une petite boule de glace au yaourt.

Le conseil de Marie

Vous pouvez remplacer les gousses de vanille et les bâtons de cannelle par 1 c. à café de vanille et de cannelle en poudre. Vous pouvez aussi réduire en poudre les bâtons de cannelle avec une petite râpe ou à la moulinette électrique.

Le conseil de Véronique

Pour les papillotes de fruits, utilisez impérativement du papier sulfurisé ou une papillote en silicone (le papier d'aluminium n'est pas adapté pour les préparations acides).

➔ **retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr**

LA CUISINE DU PLACARD

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Natacha Arnoult**

Saviez-vous que vos placards regorgeaient de pâtisseries en kit ? Qu'il suffisait d'un peu de poudre d'amande, d'extrait de vanille, de confiture et de pâte feuilletée pour préparer un authentique mirliton ? Vous pensiez ne rien pouvoir tirer de votre pot de Nutella, des barres de Crunch et de Carambar ? Vous allez voir que c'est vraiment du gâteau !

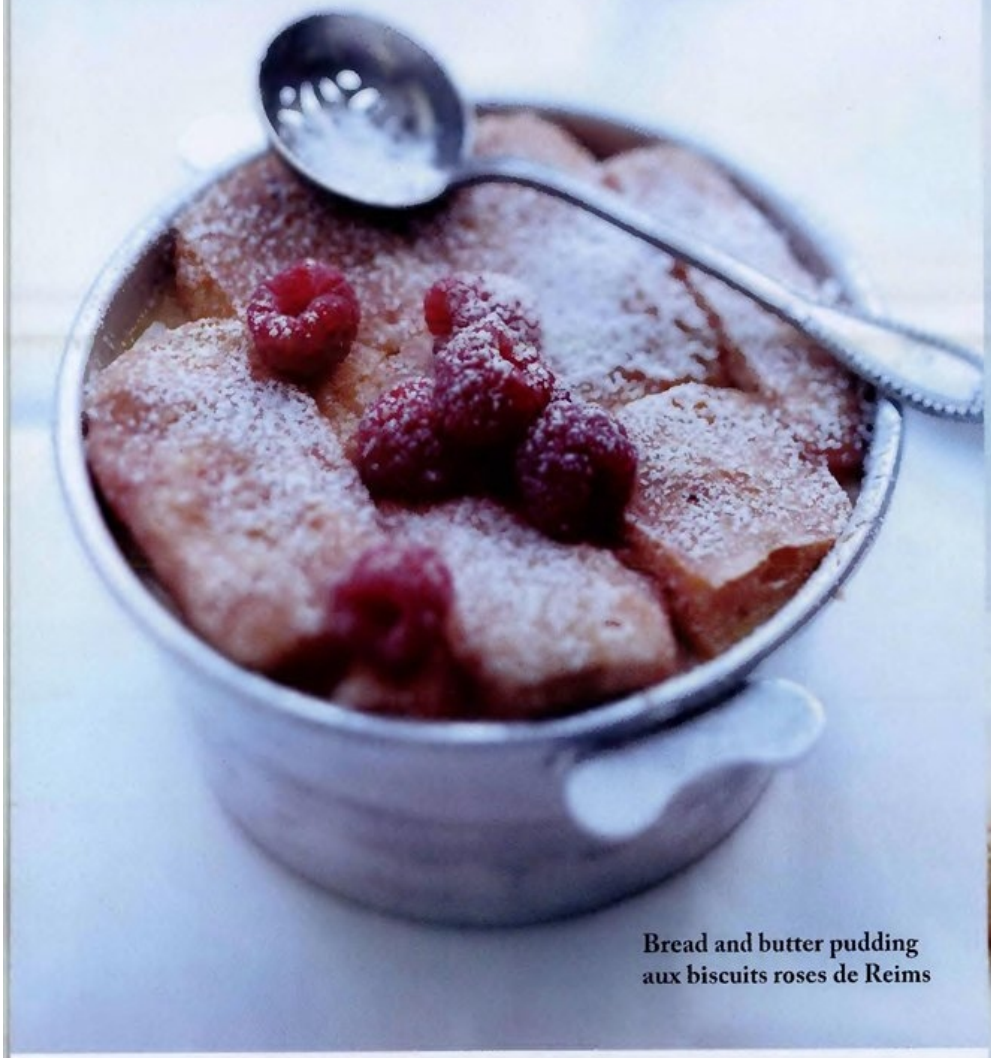
Peinture Ressource blanche POP 01.

MIRLITONS *(12 pièces) Préparation : 15 mn / Cuisson : 20 mn*

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Découpez 12 disques dans une abaisse de **pâte feuilletée** ou de **pâte sablée** et garnissez 12 moules à tartelettes. • Mettez 1 c. à café de **confiture** de votre choix (framboise, framboise-abricot,...) dans chaque tartelette. • Mélangez 90 g de **poudre d'amande** et 120 g de **sucre**. • Ajoutez 2 **œufs** entiers et mélangez pour obtenir un mélange lisse. • Ajoutez 1 goutte d'**extrait de vanille** et 70 g de **crème épaisse**. Mélangez de nouveau. • Remplissez les fonds de tartelettes aux 3/4 et faites cuire 20 mn environ.

à table + **Choisissez une pâte feuilletée ou sablée de très bonne qualité.**
Vous pouvez remplacer la poudre d'amande par la même quantité de poudre de noisette.

Peinture Ressource blanche POP 01.



Bread and butter pudding aux biscuits roses de Reims

Quatre-quarts au Nutella

Gâteau au yaourt aux épices

Brownies Crunch

BREAD AND BUTTER PUDDING AUX BISCUITS ROSES DE REIMS *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 45 mn

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Portez 60 cl de **lait** à ébullition avec 1 **gousse de vanille** fendue en deux et grattée. • Battez 4 **œufs** avec 120 g de **sucre**, versez le lait chaud dessus, mélangez. Passez au chinois et laissez tiédir. • Répartissez une couche de **biscuits roses de Reims** (1/2 paquet) dans un plat à four (ou un moule à charlotte) en les serrant bien. • Parsemez de 25 g de **beurre** coupé en petits morceaux. Arrosez de la moitié du mélange lait-œufs. • Recouvrez d'une 2e couche de biscuits roses (la 2e moitié du paquet), parsemez de 25 g de beurre en petits morceaux et arrosez du reste du mélange lait-œufs. • Faites cuire au bain-marie dans le four préchauffé pendant 45 mn (couvrez d'un papier alu en cours de cuisson si les biscuits dorent trop). Servez tiède ou froid avec quelques framboises ou un sorbet framboise.

à table + **Ajoutez quelques framboises surgelées entre les couches de biscuits roses et sur le dessus du pudding.**

GÂTEAU AU YAOURT AUX ÉPICES *(4-6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 35 à 45 mn

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Fouettez 1 **yaourt nature**, 1 pot de yaourt de **cassonade**, 1 petit pot de yaourt de **miel** et 3 **œufs** jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez 3 pots de **farine**, 1 pot de **poudre d'amande**, 1/2 sachet de **levure** et 1 c. à soupe d'**épices** (quatre-épices, gingembre, cannelle...). • Mélangez de nouveau, puis ajoutez 1 pot de **beurre** fondu. • Versez la pâte dans un moule beurré et fariné et faites cuire 35 mn (pour un moule carré ou rond), 40-45 mn (pour un moule à cake). • Laissez tiédir avant de démouler. Servez avec une boule de glace vanille ou de sorbet chocolat.

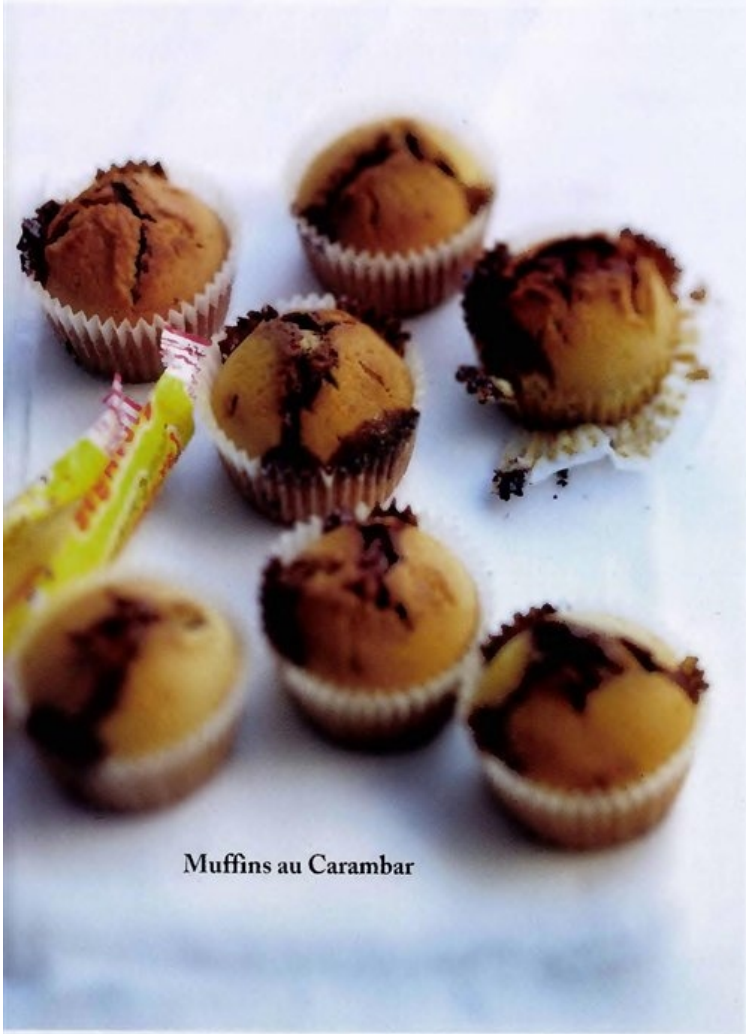
à table + **Remplacez 2 pots de farine blanche par 2 pots de farine complète, bise ou farine de châtaigne (dans ce dernier cas, omettez la poudre d'amande).**

Peinture Ressource blanche POP 01.

QUATRE-QUARTS AU NUTELLA *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

Préchauffez le four à th. 5-6/160°. • Beurrez et farinez soigneusement un moule à cake ou un autre moule de votre choix. • Travaillez 185 g de **beurre** ramolli en pommade à l'aide d'une spatule. • Ajoutez 185 g de **sucre** et fouettez jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. • Ajoutez 3 **œufs** et 1 **jaune** (185 g environ) un à un et mélangez bien. Ajoutez 185 g de **farine** et 1/2 sachet de **levure**. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. • Prélevez 1/3 de la pâte et ajoutez 1 à 2 c. à soupe de **Nutella** ou autre pâte à tartiner. • Versez le mélange nature dans le moule et recouvrez du mélange au Nutella. • Faites cuire 40 mn. Laissez tiédir avant de démouler.



Muffins au Carambar

MUFFINS AU CARAMBAR *(12 pièces)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 20 mn

Préchauffez le four à th. 6-7/200°. • Faites fondre 125 g de **beurre** sur feu doux. • Mélangez 300 g de **farine**, 1/2 c. à café de **levure**, 100 g d'**amandes mondées** hachées grossièrement et 120 g de **cassonade**. • Fouettez 2 **œufs** et 20 cl de **lait** dans un bol, ajoutez le beurre fondu et mélangez. Versez sur le mélange farine-sucre-amandes et mélangez rapidement. • Ajoutez 12 **Carambar** coupés en petits morceaux. • Garnissez des caissettes en papier (disposées dans les alvéoles d'une plaque à muffins) aux 3/4 de pâte. Faites cuire 20 mn.

à table + **Vous pouvez remplacer le lait par de la crème fraîche.**

BROWNIES CRUNCH *(8 pers.) Préparation : 20 mn / Cuisson : 50 mn à 1 h*

Préchauffez le four à th. 5-6/160°. • Faites fondre 200 g de **chocolat noir à pâtisser** avec 250 g de **beurre** au bain-marie en mélangeant de temps en temps. • Mélangez 4 **œufs** et 250 g de **sucre**. Ajoutez le chocolat et le beurre fondus et mélangez de nouveau. • Ajoutez 185 g de **farine**, 35 g de **cacao non sucré** en poudre et 1/2 c. à café de **levure** en les tamisant. Mélangez. • Incorporez 200 g de **Crunch** (chocolat blanc ou chocolat noir) découpés en morceaux et 100 g de **noisettes** ou **noix de macadamia** hachées grossièrement. • Versez la pâte dans un moule carré de 22 cm tapissé de papier sulfurisé. Faites cuire 50 mn à 1 h.

à table + **Les ingrédients doivent être juste mélangés et veillez à ne pas trop travailler la pâte dans cette recette. Remplacez le Crunch par tout autre chocolat (chocolat noir à la fleur de sel, aux éclats de caramel...).**

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

À TABLE !

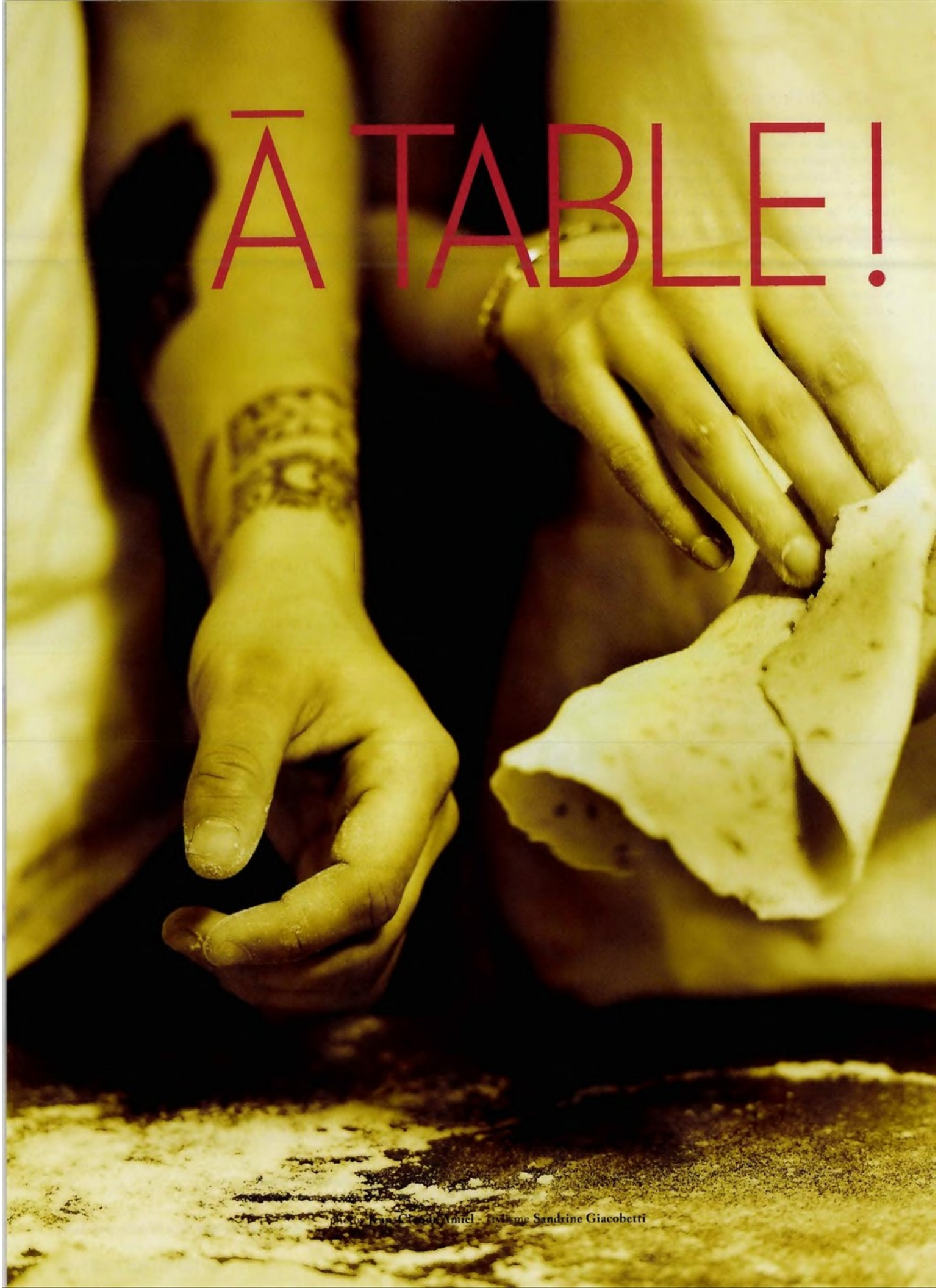


photo : Jean-Claude Amiel - stylisme Sandrine Giacobetti

> **Coaching** PAGE 106
Trois menus pour s'évader

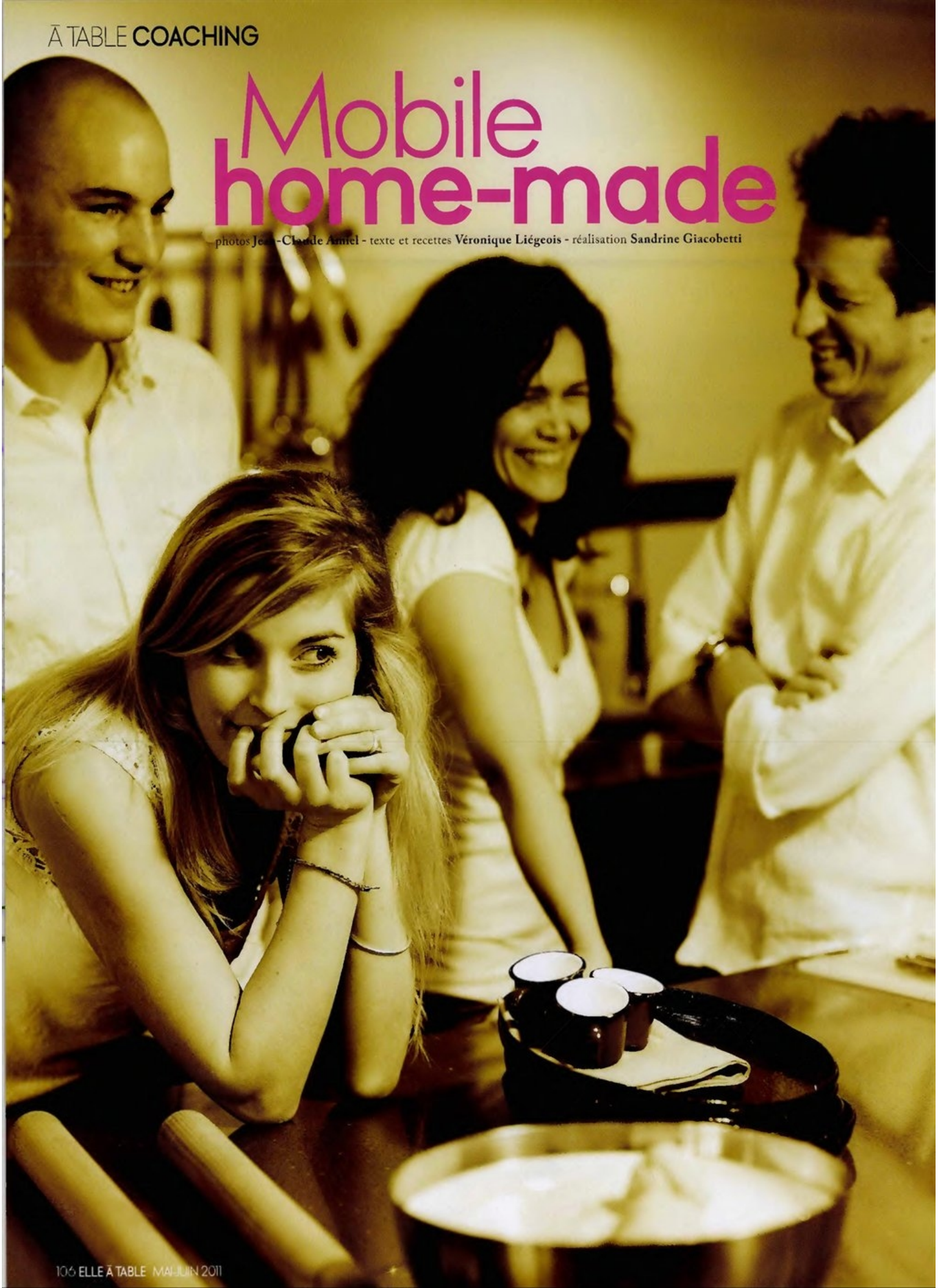
> **Gérard Margeon (leçon n°4)** PAGE 112
... remontera la Loire

> **Dix vins...** PAGE 120
Le Moulin à Vent

> **Confessions gourmandes** PAGE 122
Côté cave avec Aurélien Wiik

Mobile home-made

photos **Jean-Claude Amiel** - texte et recettes **Véronique Liégeois** - réalisation **Sandrine Giacobetti**



La saison des pique-niques pointe enfin son nez dehors, il est grand temps de sortir de table pour aller prendre l'air. Notre diététicienne Véronique Liégeois a imaginé trois menus nomades, évidemment à emporter. De quoi voyager léger.

Idées menus

Japonais

> Temaki aux crevettes
> Boulettes de porc caramélisées, riz au sésame vert
> Salade de fruits, cubes de gelée de mangue

Méditerranéen

> Salade de pâtes tricolores aux artichauts
> Bresaola au chèvre frais, épinards et ciboulette
> Biscuits au citron et aux amandes, fruits découpés

Indien

> Chapati au curcuma et au poulet
> Légumes à l'indienne
> Halva aux framboises et pistaches

Vaisselle de l'ensemble de ce sujet : The Conran Shop.

Légumes à l'indienne
fiche-recette

Chapati au curcuma et au poulet
fiche-recette

Indien

Equilibre

La base d'un pique-nique reste celle d'un repas traditionnel, c'est la présentation qui change!

> Prévoyez des légumes de saison: tomates, concombres, radis à grignoter, des salades composées (haricots verts, fenouil, courgette crue ou cuite…), de la ratatouille froide, des légumes grillés marinés. Découpez-les en petits morceaux pour qu'ils soient faciles à manger avec les doigts ou une fourchette.

> Sélectionnez les protéines: jambon (cru ou cuit), speck, bresaola, blanc de poulet, rôti froid, thon, crevettes, tous pauvres en matières grasses.

> Equilibrez les féculents entre le pain des sandwichs, le riz, les pâtes, le quinoa des salades. Associez sandwichs et crudités, ou salades à base de féculents et de légumes.

> Les desserts: prévoyez de simples fruits découpés, accompagnés de biscuits.

> Pour l'apport en calcium, le fromage est adapté car il se conserve sans problème.

Halva aux framboises et pistaches
fiche-recette

Pour changer du sandwich

> Si vous optez pour le traditionnel sandwich, choisissez un pain riche en fibres et en minéraux (pain complet, aux graines de lin, de sésame, pain d'épeautre…). Mais n'hésitez pas à varier avec des pita, des nan et chapati à l'indienne, des galettes de maïs (wraps), des muffins anglais, des galettes de sarrasin, de quinoa, de lentilles… Souvent moins étouffants que le pain et très faciles à garnir.

Temaki aux crevettes
fiche-recette

SALADE DE PAPAYE ET POMELO, CUBES DE GELÉE DE MANGUE

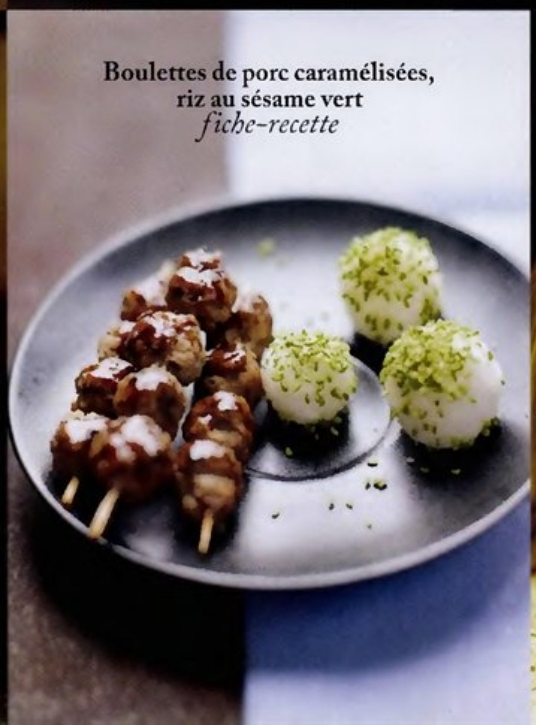
(4 pers.) Dessert / Facile / Bon marché / Prép. : 25 mn / Cuisson : 5 mn / Repos : 1 nuit

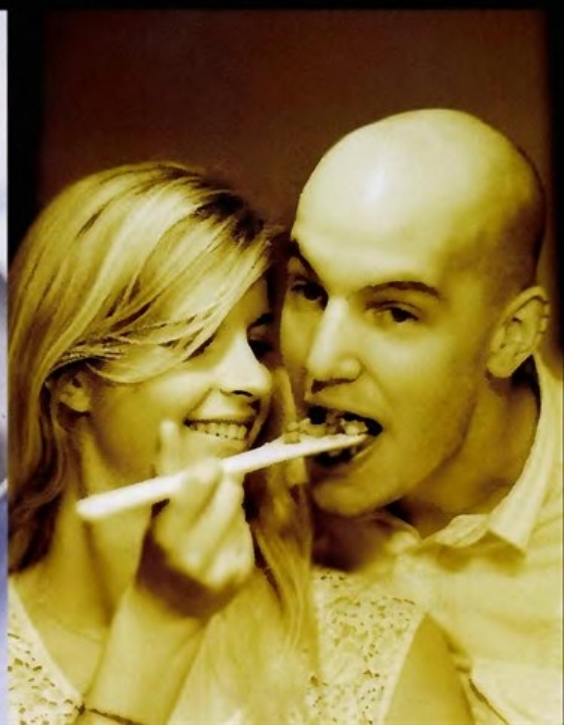
1 papaye - 1 pomelo chinois - 2 mangues - 1 citron vert - 3 c. à soupe de sucre
1 c. à café d'agar-agar - quelques feuilles de menthe

Pelez les mangues et coupez-les en morceaux. Mixez-les finement au blender, avec 1 c. à soupe de sucre et un trait de jus de citron vert. • Versez dans une casserole, ajoutez l'agar-agar et portez à ébullition en remuant. Versez dans un moule rectangulaire et laissez refroidir. Placez au frais jusqu'au lendemain. • Pelez et découpez la papaye en morceaux. Pelez le pomelo chinois, et détachez délicatement les quartiers. Eliminez toutes les membranes autour de la chair. • Répartissez les morceaux de papaye et les quartiers de pomelo dans des boîtes individuelles. Saupoudrez de sucre. • Démoulez la gelée de mangue et coupez-la en petits cubes. Ajoutez les dés de gelée dans les boîtes, décorez de feuilles de menthe et dégustez bien frais.

« à table » **Un dessert vitaminé et léger que vous pouvez décliner avec tous les fruits de saison. Ne le préparez pas trop longtemps à l'avance, pour éviter la destruction des micro-nutriments utiles à votre santé.**

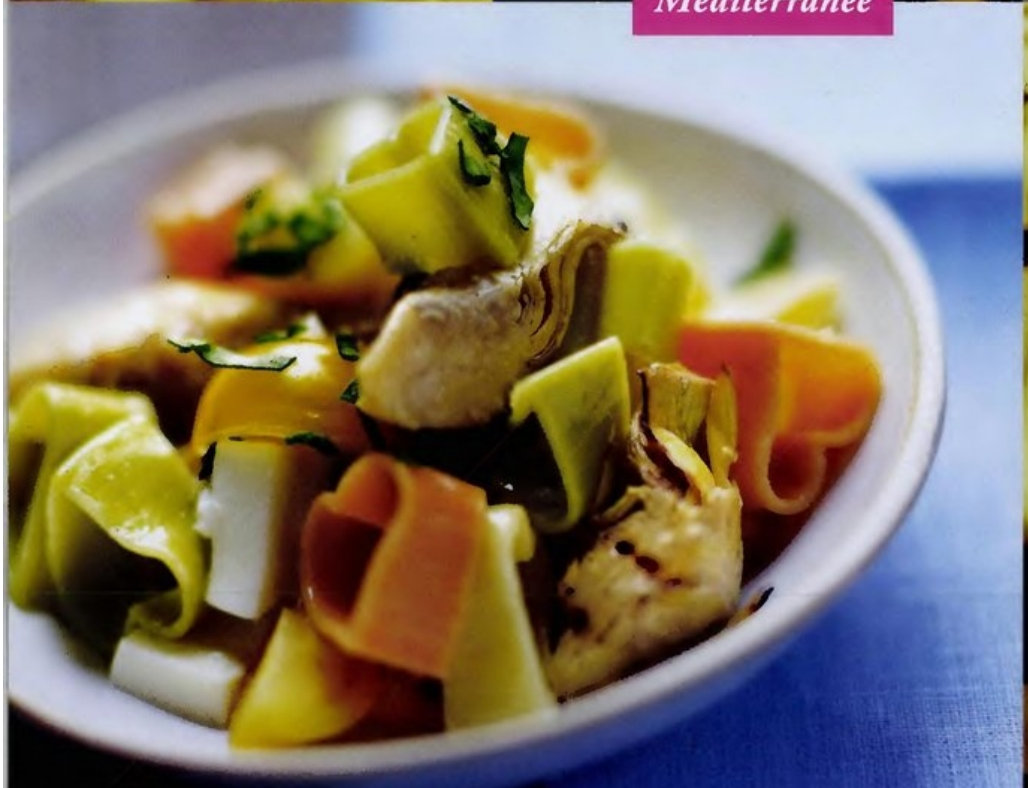
Boulettes de porc caramélisées,
riz au sésame vert
fiche-recette





Bresaola au chèvre frais, épinards et ciboulet
fiche-recette

Méditerranée



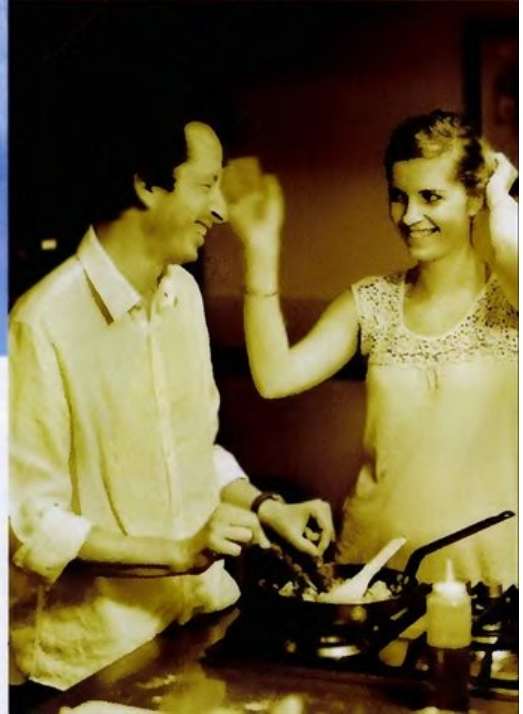
SALADE DE PÂTES MULTICOLORES AUX ARTICHAUTS *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 20 mn / Cuisson : env. 10 mn

150 g de pâtes courtes multicolores - 1 petit bocal d'artichauts à l'huile
1 barquette de tomates-cerises - 150 g de mozzarella - 1 bulbe de fenouil
2 c. à soupe d'huile d'olive - 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
3 tiges de basilic - 1 gousse d'ail - sel et poivre

Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée pendant environ 7 mn (ou selon les indications de l'emballage), en les gardant « al dente ». • Egouttez-les, passez-les sous l'eau froide et versez dans un saladier. • Egouttez les artichauts, épongez-les avec du papier absorbant. Découpez-les en quatre. • Lavez et coupez les tomates-cerises en deux. • Egouttez la mozzarella, puis coupez-la en dés. • Emincez le fenouil, après avoir éliminé les côtes extérieures. • Disposez les artichauts, les tomates, les billes de mozzarella et le fenouil émincé dans le saladier contenant les pâtes. • Effeuillez et hachez le basilic. Pelez et hachez l'ail. • Mélangez l'huile, le vinaigre, l'ail, le basilic, du sel et du poivre. • Versez sur la salade, mélangez délicatement. Placez au frais jusqu'au moment du repas.

à table + **Les salades composées manquent souvent de féculents. N'hésitez pas à prévoir une base de pâtes, de riz, de lentilles ou de pommes de terre, car ils complètent les crudités, peu rassasiantes et irritantes à forte dose.**



Conservation des aliments

Le point délicat, c'est la conservation. Attention à la rupture de la chaîne du froid : les bactéries se développent en quelques heures à température ambiante. La marche à suivre est la suivante…

> Sélectionnez des ingrédients ultra-frais.

> Préparez les plats 2 à 3 h au plus avant consommation.

> Emballez-les dans des boîtes très propres ou à usage unique.

> Placez toutes les préparations au réfrigérateur.

> Utilisez une glacière régulièrement désinfectée et bien froide (packs réfrigérants).

> Jetez tous les restes : c'est obligatoire !

BISCUITS AU CITRON ET AUX AMANDES, FRUITS DÉCOUPÉS

(4 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 35 mn / Cuisson : 10 mn / Repos : 1 h

Pour les biscuits : 125 g de beurre
250 g de farine - 120 g de sucre - 1 citron bio
100 g de poudre d'amande
Fruits découpés : 200 g de fraises - 1 citron
1 petit melon

Coupez le beurre en petits dés. • Lavez le citron sous l'eau chaude, puis essuyez-le. Râpez l'écorce pour obtenir 1 c. à café de zeste environ. • Pressez ensuite le citron et récupérez le jus. • Versez la farine dans un saladier. Ajoutez le sucre, le zeste de citron, la poudre d'amande et le beurre. Mélangez du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux. Ajoutez le jus de citron et formez une boule. Laissez reposer 1 h au frais. • Préchauffez le four sur th. 5/150°. • Etalez la pâte et découpez des biscuits à l'emporte-pièce. Disposez-les sur une plaque à pâtisserie anti-adhésive. • Faites cuire les biscuits au four pendant 10 mn. Laissez refroidir complètement avant de les mettre dans une boîte hermétique. Ils se conservent 3 jours environ. • Découpez le melon en petits cubes ou en billes. • Rincez les fraises et coupez-les en 4. • Répartissez les fruits dans des verres puis arrosez de jus de citron. Placez au frais jusqu'au moment de déguster.

à table + **Des fruits nature et la touche gourmande des biscuits : un dessert qui reste léger et vous évite les fringales sucrées de l'après-midi. Comptez 2 à 4 biscuits par portion, selon votre appétit.**

Les photos ont été réalisées à La Cuisine Paris (voir p. 160)

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

MARGEON
tire le vin au clair

Nos très sincères remerciements aux domaines Henri Bourgeois et Pascal Jolivet, auxquels nous devons cet aperçu rapide des paysages du Sancerre et de Pouilly Fumé à travers l'optique de quelques jolis verres teintés.

En coupant la carte de France en quatre, Gérard Margeon détaille dans chaque épisode de ce feuilleton de viticulture générale un grand quartier du vignoble hexagonal. Après le Nord-Est et le Sud-Est, le chef sommelier des restaurants d'Alain Ducasse, auteur d'un ouvrage didactique sur «Les 100 mots du vin» (édité aux PUF), revient sur les vins du Nord-Ouest. Et révèle qu'au bord de la Loire, on entend bien égaler les châteaux bordelais.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Julien Bouré**

Ce quart Nord-Ouest, c'est surtout la Loire. Une Loire immense et multiple, des Loire, à vrai dire, qui se succèdent d'ouest en est, de l'océan à la région de Lyon. J'en identifierais trois.
Une **Loire océanique** aux appellations trop connues et pas toujours très respectées, où l'on travaille néanmoins de mieux en mieux. Cette région pâtit d'une réputation de simplicité et de quasi-insignifiance, mais elle est en train de se restructurer auprès de pionniers qui travaillent depuis toujours dans l'anonymat le plus total.
La **Loire médiane**, tout en longueur, bornée par Angers et Tours, jouit déjà d'une image plus gastronomique. Elle est incroyablement complète, c'est une des rares régions viticoles capable de tout produire, des bulles, des vins blancs secs, des grands vins blancs moelleux, liquoreux, des rouges. Et cela avec un minimum de cépages typiques : principalement le chenin pour le blanc et le cabernet franc pour le rouge.
Enfin, il y a la **Loire orientale**, où le sauvignon est majoritaire en blancs, le pinot noir pour les rouges à mesure que la Bourgogne apparaît au loin.

LA LOIRE OCÉANIQUE

Le pays nantais cultive un cépage nommé le melon de Bourgogne, qui a dû avoir un procès avec sa région d'origine car il s'est expatrié très loin, jusque dans ce Muscadet où il fonctionne très bien. Il s'agit d'une grande région à vins blancs de tous styles, du très simple, fluet, léger dans tous les sens du terme, au plus structuré. Les Muscadet de bons terroirs et de bons domaines, issus d'une vinification sur lie qui leur donne parfois un léger perlant, ont beau ne pas séjourner en fût, ils donnent parfois des crus d'assez bonne garde (je travaille avec un domaine du côté de Reich qui me fournit des magnums vieux de plus de cinq ans). J'éprouve une vraie passion pour les vins accessibles, qui n'en sont pas moins réellement talentueux ; hélas, l'univers de la restauration gastronomique offre rarement l'occasion de les défendre.
Ce vignoble applique une vraie logique de secteur, tout y est adapté, cohérent : il y a bien des vignerons qui explorent des cépages internationaux, mais ils n'ont jamais le potentiel du melon de Bourgogne implanté ici. L'identité de celui-ci est modérément explosive au plan gustatif, mais elle révèle une force qui se passe d'intensité, de richesse, ou de bois pour s'exprimer. Une force verticale, profonde, parfois perçue comme simple, discrète, trop peu exubérante au goût du jour, et dont on coince les saveurs en le servant sur une terrasse dans un seau à glaçons.
Il faut savoir que les producteurs qui s'évertuent à extraire la quintessence de leur terroir parviennent à des résultats

●●● entiers, authentiques, avec un grand volume de bouche. Et toujours cette note saline, cette fraîcheur des micro-bulles qui sont volontairement entretenues, mais qui disparaissent avec l'âge : raison pour laquelle il ne faut pas consommer ces vins trop tard, auquel cas ils s'aplatissent, perdent de leur relief.

LA LOIRE MÉDIANE

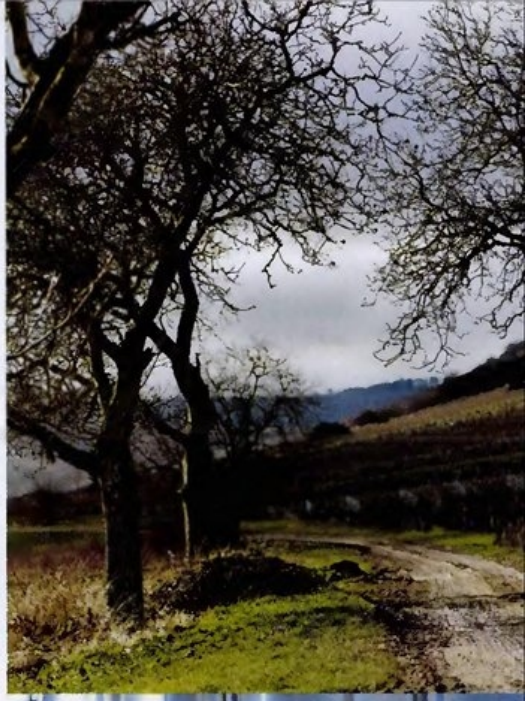
La région centrale est particulièrement complexe. Celle d'Angers et celle de Tours constituent les deux pôles de cette petite planète viticole :

Centre gauche. La Loire angevine produit surtout du blanc avec un cépage nommé chenin qui donne des vins d'exception, à l'instar du savennières, un produit rare, extrêmement minéral, bien que doté de saveurs de fruits jaunes et de fleurs.
On y trouve des blancs très secs jusqu'aux plus riches, comme les Coteaux du Layon, qui sont extrêmement moelleux, voire liquoreux. En périphérie, il y a les vins rouges de Bourgueil, de Saint-Nicolas-de-Bourgueil, de Chinon ou de Saumur Champigny, issus du cépage cabernet franc, et d'un peu de cabernet sauvignon résiduel. Ceux-là vont du produit commercial au vin le plus sérieux.
D'une façon assez incompréhensible, les Saumur Champigny rouges représentaient, il y a une vingtaine d'années à Paris, le vin facile qui allait avec tout. C'était le rouge du déjeuner universel. A l'époque, les clients demandaient du vin «léger», qui ne l'était que de prix. Cette appellation voulait être présente tout au long du repas, de l'entrée au fromage en passant par le poisson et la viande. Un Saumur Champigny à belle maturité est intéressant à condition de ne pas être trop boisé: il a une fluidité goûteuse, un fruité un peu vif, avec des pointes d'acidité ou une vraie plénitude de saveurs. Ce ne sont pas des vins de grande gamme, ils ne se gardent guère plus de trois ou quatre ans.
Les trois autres appellations (Bourgueil, Saint-Nicolas-de-Bourgueil et Chinon) font débat: personnellement, je suis davantage attiré par Chinon que par Saint-Nicolas-de-Bourgueil. Toutes les trois font des vins naturellement plus concentrés et plus riches qu'à Saumur Champigny, et parfois de grande garde: je connais un domaine à Bourgueil qui vend encore aujourd'hui des crus de 1976. Je le goûte ponctuellement depuis les années 80, il n'a jamais été aussi intéressant qu'à présent; sans doute avait-il besoin d'une vingtaine d'années pour s'arrondir, ayant été mordant, voire austère dans sa prime jeunesse. On retrouve dans certains grands domaines de Bourgueil et de Saint-Nicolas des vins exceptionnels, dont il arrive parfois qu'ils le soient autant que des grands Bordeaux.
En revanche, quand le millésime est difficile, ces rouges ont tendance à sentir le poivron, ce qui peut leur donner une certaine fraîcheur si le vigneron a bien travaillé et qu'il n'a pas trop boisé.
A Chinon, que je trouve plus complexe encore, avec une trame de tanin un peu plus serrée, certains domaines font des vins d'un sérieux extrême qui n'ont pas à rougir devant de grands Bordeaux.
Enfin, cette Loire angevine englobe une vaste production de rosés, ces fameux rosés d'Anjou à la réputation assez moyenne et à la légère sucrosité, qui sont servis dans les bistrots comme on servirait à l'apéritif un blanc d'Alsace de Sylvaner bien frais.

Centre droit. Nous voici arrivés en terre tourangelle, où l'on fait beaucoup de blancs. Ici, deux appellations fabuleuses, Montlouis sur Loire et Vouvray, qui produisent comme à Angers des vins blancs secs, demi-secs, moelleux, jusqu'à des liquoreux extrêmes. Toute cette Loire centrale vit dans la craie et quelques marnes, certaines bleues dotées d'un talent fou. Un cépage chenin qui pousse sur du tuffeau de la région de Vouvray, de Mont-Louis ou de Saumur, dans certains millésimes équilibrés, peut donner de très grands vins blancs secs. En effet, les deux grands cépages blancs du nord de la France sont le riesling et le chenin, avant même le chardonnay qui, lui, a besoin d'être élevé en bois. Le riesling, c'est étiré, minéral, vertical, il peut être riche tout en restant vif. C'est un peu ce qui se passe avec le chenin. Le riesling est un peu plus parfumé, il s'avère plus discret, toujours cette Loire discrète, cette Touraine troglodyte à la puissance dissimulée, où les volets sont rarement ouverts. On dit que le sud de la France se réchaufferait, qu'il perdrait un peu de fraîcheur, d'acidité. Peut-être est-ce une grande chance pour cette Loire centrale? Il y a 30 ans, ses vins blancs secs semblaient un peu «froids» de sensations gustatives. Peut-être bénéficieront-ils d'un éventuel réchauffement climatique; en revanche, ses vins moelleux risquent de le devenir un peu trop.

LA LOIRE ORIENTALE

Et voilà la Loire de l'Est, la plus citadine des trois, celle qui a grimpé sur toutes les tables de France en se juchant sur le marchepied parisien. C'est d'abord une région de blancs. On y trouve un peu de chasselas vinifié en toute simplicité, mais surtout du sauvignon, un cépage exubérant qui s'exprime à merveille dans ces terroirs de prédilection que sont Sancerre et Pouilly, peut-être autant qu'à Bordeaux. Cette Loire vous fait miroiter toutes les facettes de ce raisin, ●●●



5

Paris, quai de la Loire

Le quart nord-ouest est présent à Paris depuis des lustres, en raison sans doute de sa proximité avec la capitale, dont Angers s'avère aussi proche que Beaune. Mais c'est un style de vin trop longtemps exploité par les brasseries, qui les a connotés « fruits de mer » et « plats canaille ». Peut-être cette région a-t-elle fait une erreur en s'engouffrant il y a vingt-cinq ans dans le marché de la restauration à des prix trop intéressants, avec des techniques de vinification trop sommaires pour ne pas attenter à sa crédibilité. Elle en paie sans doute le prix aujourd'hui. Certains vignerons sont allés à l'opposé du style en boisant leur vin pour les rendre plus prétentieux, mais là n'est pas la solution.

L'ouest de la Loire est souvent trop abordable, même constat pour la région centrale, hormis quelques grands liquoreux marqués par un travail et une prise de risque qui ont un coût (Coteaux de Layon, Quarts de Chaume, Bonnezeaux, Tours).

La partie orientale, en revanche, pays de Sancerre et de Pouilly Fumé, semble tirer meilleur parti de son voisinage avec Paris. Ses vins s'y négocient à des tarifs plus importants que les vins de Vouvray en blanc ou de Saumur Champigny, de Bourgueil, de Chinon en rouge.

MIXEZ À L'INFINI
L'HÉRITIER-GUYOT
Le goût du fruit depuis 1845
DIJON-FRANCE
Depuis 1845
L'HÉRITIER-GUYOT
CRÈME DE CASSIS DE DIJON
DIJON
CASSIS
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

●●● notamment son caractère végétal noble, celui-là même qui se perd avec le réchauffement climatique au profit de ses notes de fruits confits. Cette odeur exubérante de menthol, de fossé de printemps fauché avec des herbes sauvages, c'est aussi ça, le sauvignon. Et comme il est plus facile d'accès que le chenin, qui est un cépage réservé, discret, on comprendra qu'il soit d'autant mieux accepté sur les tables parisiennes. Avec les dérives que l'on sait: récemment, j'ai goûté une cuvée d'un domaine de Pouilly Fumé (ne pas confondre avec Pouilly Fuissé, dans le sud de la Bourgogne) qui était vendue pas moins de 40 euros… Après tout, pourquoi pas? Le Sancerre et le Pouilly sont deux appellations qui donnent des vins blancs exceptionnels, à condition de ne pas chercher à les rendre trop riches, trop concentrés ou trop boisés. Sancerre fait aussi quelques rouges avec du pinot noir, certains réussis, la plupart trop chers. Ceux-là surfent sur la réputation de ce cépage qui y est pourtant bien souvent mal planté, sur des terrains agricoles reconvertis de fraîche date à la viticulture.

Un rafraîchissement?

Cette grande Loire révèle une multitude de sensibilités de vinification. Mais ses cépages typiques, lorsqu'ils sont menés de main de maître, dénotent une franchise d'expression toujours exceptionnelle. A cela s'ajoute une grande tendance, celle de la culture biologique. D'une manière générale, ces domaines respectueux de tout produisent des vins très ciselés. Certes pas toujours complexes, mais précis. C'est là que réside le grand talent d'un vigneron: savoir travailler dans le respect du potentiel de sa région, de ce que celui-ci autorise, sans chercher à forcer sa nature. Ici, plus on avance vers l'ouest, moins l'apport du bois neuf paraît nécessaire, et plus on progresse sur un registre de vins frais. Non pas légers, faciles ou de comptoir, mais frais. Venise est construite sur un marais, les Vénitiens ont su en tirer parti sans aller contre l'environnement qu'ils avaient trouvé en arrivant sur place, et voyez le résultat. Pourquoi lutter contre le cours de la Loire, ce fleuve d'une telle douceur? Au contraire, il faut l'accompagner, sans chercher la violence alcooleuse des climats méridionaux, ni la richesse complexe induite par l'élevage dans le Nord-Est. On le voit même dans ses paysages, la Loire se définit par sa fraîcheur.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

CABERNET DE SAUMUR

Les vins qui ont un fleuve pour terroir.

Pleins de fraîcheur et de fruité, découvrez ces **GRANDS ROSÉS DE LA LOIRE** :

CABERNET D'ANJOU
CABERNET DE SAUMUR
ROSÉ DE LOIRE
TOURAINE

vinsdeloire.fr

VINS DE LOIRE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

MOULIN À VENT 2009 :

Un vignoble bosselé qui n'en finit pas de rebondir, un sol austère et métallique, un cépage bien dompté…

Le meilleur vin du Beaujolais ? Le Moulin à Vent sans aucun doute. D'où vient cette situation de notable, pour ne pas dire d'aristocrate, d'un vignoble de près de 700 hectares qui ondule entre Chénas et Morgon ? De la terre disent les géologues. Ils ont baptisé « gores » des granites désagrégés qui forment des arènes de sables roses. La vraie différence, c'est la présence de manganèse, un métal qui façonne l'âme du gamay. Ce cépage est un raisin extravagant qui a besoin d'être dompté comme un étalon. Les vignerons le plantent à raison de près de 10000 pieds par hectare (comme dans les crus classés de Bordeaux) et attendent une quarantaine d'années pour qu'il donne le meilleur de lui-même. Gamay, granite et manganèse se marient pour enfanter un vin charnel qui claque une alacrité rayonnante, s'affirme dans une lumière éclatante en laissant le sillage d'une folle élégance. Il séduit par des arômes de cerise noire très mûre, de violette, de rose fanée et d'iris ; il rayonne par sa matière charnue et sa distinction, la finesse de ses tanins et une minéralité enrichissante. Charnel et gourmand, ce rouge agile trace une somptueuse diagonale entre le charme rayonnant d'un Beaujolais et l'harmonie d'un grand Bourgogne. En 2009, le ciel s'est montré particulièrement généreux pour composer un Moulin à Vent à la fois opulent, fin et délicat, d'une race indéniable. Ne le ratez pas, c'est une bombe. Sans oublier que c'est une des meilleures affaires du vignoble français.

1. DOMAINE RICHARD ROTTIERS

Neuf parcelles sont assemblées pour composer ce vin intègre qui sent bon la cerise noire et le cassis avec un sillage de parfum de violette. Plaisir et sensualité décrivent ce vin à la chair ample et ronde, au fruité gourmand et aux tanins fondus. Une finale allègre vient compléter le bonheur. En vente au domaine.

Plat : un carré d'agneau au thym

2. DOMAINE DES VIEILLES CAVES JÉRÔME JANODET

Médaille d'or au concours de Mâcon, il doit sa récompense méritée à des gamays de 60 ans et au talent du vigneron. Le nez décline la mûre et le cassis en évoquant l'iris et la violette. Cossu et confortable, le vin affirme la maturité par un fruité gourmand et des tanins bien enrobés. En vente au domaine.

Plat : une pintade aux girolles

3. HOMMAGE À LA ROCHELLE DOMAINE GÉRARD CHARVET

Cerise à l'eau-de-vie et réglisse, violette et poivre, le nez dessine un ensemble complexe et chatoyant. Charme et fluidité, race et classe habitent ce vin soyeux et gourmand qui s'affirme par un fruité précis, des tanins très mûrs et une finale gourmande. En vente au domaine.

Plat : une poularde cuite à la broche

4. CUVÉE CHAMP DE COUR CHÂTEAU DU MOULIN À VENT

Rouge magnifique qui développe un nez opulent unissant les fruits rouges et noirs aux épices et à la violette. La richesse est palpable avec une matière qui joue sur la profondeur et l'intensité tout en conservant l'harmonie entre un fruit rayonnant et des tanins élégants. En vente au domaine.

Plat : un magret de canard grillé

NE LE RATEZ PAS !

photos **Jérôme Bilic** /
réalisation **Michel Creignou**

Le Moulin à Vent propose la version la plus accomplie et la plus racée du Beaujolais.

5. CLOS DU TREMBLAY PAUL JANIN

Du cassis et de la mûre relevés d'une note de zan, une modulation florale et une pointe épicée composent un nez riche et complexe, très remarquable. Equilibre, tension, minéralité, tout se noue au palais pour raconter un vin qui allie puissance et élégance, fruité sensuel et fraîcheur exquise. Un vin d'une classe folle qui regarde vers la Bourgogne. En vente au domaine.
Plat : un rognon de veau à la moutarde de Meaux

6. CUVÉE VIEILLES VIGNES HUBERT LAPIERRE

Robe grenat et arômes divins rappellent un panier de fruits rouges. Le plaisir se poursuit en bouche à la découverte d'une matière exquise qui joue sur l'équilibre, la profondeur, la richesse et la rondeur. Il conclut par une finale voluptueuse : un point d'orgue de fruits rouges. En vente au domaine.
Plat : un canard aux épices.

7. GEORGES DUBŒUF

Le plus célèbre négociant du Beaujolais ne manque ni de nez ni de palais. En témoigne cette cuvée qui sent délicieusement les fruits rouges et la violette sur un fond boisé. Elle parle la franchise et affiche la sincérité par une matière ample et mûre, des tanins qui s'arrondiront avec le temps et une finale fraîche marquée par la minéralité. En vente au domaine.
Plat : un saucisson de Lyon

8. DOMAINE DE L'IRIS NADIA ET THIERRY JANIN

Beaucoup de finesse et de sensualité dans un bouquet magnifique qui ondule entre cerise noire, iris et épices.

Un rouge qui joue sur le charme et l'élégance en exposant une matière fine et délicate, qui séduit par ses saveurs de fruits à noyau, sa prestance, son alacrité et par sa finale croquante. En vente au domaine.
Plat : un jarret de veau confit au four

9. CUVÉE VIEILLES VIGNES DOMAINE PIRON-LAMELOISE

Cerise noire, mûre et iris infusent dans un nez multiple et intense. Autant de saveurs que l'on retrouve en bouche dans un vin confortable et cossu, bien construit et gourmand, révélant une chair très fruitée qui enchaîne sur la profondeur et l'ampleur. La conclusion se fait dans la plénitude. En vente au domaine.
Plat : un steak au poivre

10. CUVÉE VIEILLES VIGNES ANITA ET ANDRÉ KUHNEL

Le vin défile en grenat et retient l'attention par un nez riche qui ventile des notes de cassis, de violette et de poivre. Au palais, il s'affirme sans détour, assurant l'équilibre entre un fruité gourmand et des tanins bien arrondis. L'élégance et le plaisir se font complices dans une finale soyeuse et sans fin. En vente au domaine.
Plat : une côte de bœuf à la moelle

Adresses et sites en p. 160

retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

AURÉLIEN WIIK

En juin, nous le verrons dans L'Epervier, sur France 2, en corsaire du roi. Avec un père cuisinier et une mère artiste, ce jeune comédien est tombé dans la marmite des bonnes choses quand il était petit ! Installé à Los Angeles depuis deux ans, il est l'un des meilleurs ambassadeurs de la French Touch.

photos **Alain Longeaud** - réalisation **Frédérique de Granvilliers**

Votre père a eu plusieurs restaurants, je crois ?
Notamment Silence on bouffe à Luc-sur-Mer, où de nombreux comédiens venaient après leur spectacle en taxi de Paris faire la fête jusqu'à pas d'heure ! Comme au Clos Chabanais dans le 2e arrondissement, avec sa scène au sous-sol où chacun aimait improviser un sketch, une chanson. Le grand parolier Claude Lemesle (Dalida, Serge Reggiani, Gérard Lenorman, Michel Fugain, Johnny Hallyday…) avait même créé un menu à partir de ses chansons. Je dois dire que ça picolait sec ! Et du bon. Toute la bande fréquentait aussi le Harry's Bar et le Sherwood.

Et vous dans tout ça ?
J'ai commencé à tourner au cinéma à l'âge de 12 ans, à jouer des sketchs avec Dany Boon, Gustave Parking au Clos Chabanais, tout en me régalant de la langue de bœuf à la normande de mon père, accompagnée de cidre ! J'ai découvert le vin vers 17-18 ans. A cette époque-là, je vendais des fleurs rue de Bretagne à Paris, entre deux contrats, et on se retrouvait entre amis dans mon studio rue Charlot et on buvait du Brouilly, du Gamay, du Merlot, des vins légers, sympa et bon marché en faisant à manger pour les malchanceux du quartier… Des soupes, pot-au-feu, côtes d'agneau et chinchards au barbecue.

Son actu

> Sortie en juin sur France 2 de la série « L'Epervier », adaptée de la BD éponyme de Patrice Pellerin.
> « Les Robins des pauvres » sur France 2 en septembre, réalisé par Fred Tellier.
> Tournage de « Inquisitio », une série de 8 épisodes pour France Télévision. L'histoire de deux frères pendant l'inquisition.

Flashez et découvrez
la collection hespéride

Collections et liste des distributeurs officiels accessibles sur
www.hesperide.net

Pergola Hossegor

199.99 €* TTC

*Pergola Hossegor 3 x 4 x 2,7 m env., structure fer plaqué zinc, toile polyester imperméabilisée 450 g/m², à monter soi-même, coloris : écru et terracotta. Prix public conseillé valable en France métropolitaine. Ce prix s'entend hors livraison et frais de pose. Livraison à domicile possible en France métropolitaine sous conditions disponibles chez nos distributeurs partenaires et sur www.hesperide.net.

Et plus tard ?
Entouré d'hédonistes, j'ai eu la chance de pouvoir goûter de très belles choses. Des grands Bordeaux (ah ! le Château Haut-Brion, le Château Latour). Des grands Bourgogne, le Gevrey-Chambertin me rend fou et il va avec tout ! Il sent la terre, sans que ça soit trop lourd, et il est très aromatique.

Parmi les vins plus « accessibles », où vont vos préférences ?
Il y en a plein. Des vins de Loire, comme un Menetou-Salon rouge avec des pastas, un magret de canard… Je raffole de la cuvée Jean Carmet de Bouvet-Ladubay, un bourgueil fait au goût de ce grand acteur, un vin de l'ivresse et de la poésie. Un Carmet avec un ris de veau, c'est incroyable. Sinon, avec les fromages forts, on n'est jamais déçu avec un Mouton Cadet.

Vous êtes très « rouge ». Quid des vins blancs ?
Cela fait peu de temps que je m'y suis mis… mais je me suis rattrapé. Quoi de meilleur qu'un Sauvignon avec des huîtres, qu'un Pouilly Fuissé avec une viande blanche, et qu'un Pouilly Fumé avec une sole ou une bonne salade de légumes, auxquelles il donne du peps. Et de temps en temps un merveilleux Gewurz à l'apéritif.

Vous êtes installé à Los Angeles depuis plus de deux ans. La cuisine française ne vous manque pas ?
Je suis en colocation à cinq dans une grande maison. J'avais envie de changement et j'ai des projets là-bas depuis le tournage de Somewhere, de Sofia Coppola. A Los Angeles, on trouve toutes les cuisines du monde, et en particulier la cuisine française, avec de très belles tables, de grands chefs. Moi-même je cuisine pas mal, notamment l'agneau, que j'adore, des côtes ou une épaule avec beaucoup d'herbes et du gratin dauphinois, avec un Bordeaux, un Languedoc ou un Malbec argentin, puissant et aromatique. Ce qui me manque, ce sont des adresses comme ici, et le jambon-beurre, le pâté cornichon au comptoir d'un café avec un verre de Côtes du Rhône, ou le plat du jour dans un bistrot, comme dans les films de Sautet. On trouve désormais ici du bon pain et des viennnoiseries à Little Next Door, la partie bistrot du restaurant français Little Door. Exactement le même goût, la même peau dorée, car ils importent le beurre et la farine, et remettent des oligo-éléments dans l'eau.

Avez-vous une cave ?
Non, mais des bons cavistes chez Greenblatt sur Sunset Boulevard, un deli qui sert de la bonne charcuterie, du bon fromage français. Ils ont la meilleure sélection de vins de la ville, pour tous les goûts, des petits propriétaires aussi, aux prix les plus bas de L.A. J'arrive toujours avec de très bons vins français chez mes amis.

Pendant les tournages, êtes-vous un bon vivant ?
Je casse le mythe ! Je ne bois pas quand je travaille. C'est indispensable pour ma concentration. La fête, c'est après… Le soir, je suis fidèle au style de vie artistique et à mon éducation, on mange, on boit, on refait le monde… Le lendemain, je cours avant de tourner.

Ses vins préférés

ALSACE GEWURZTRAMINER GRAND CRU PFERSIGBERG 2008 DOMAINE GINGLINGER
Opulent, fruité. A l'apéritif, avec un foie gras ou un dessert au chocolat.
14 € la bouteille départ cave.

CHAMPAGNE PLATINE 1ER CRU DOMAINE NICOLAS MAILLART
Bulles très fines, long au palais, très bon rapport qualité-prix. Très bien avec les poissons et l'apéro.
23,50 € départ cave.

CHÂTEAU DE POMMARD GRAND VIN 2008
Un Bourgogne rouge d'exception, sublime avec des plats en sauce.
56 € la bouteille départ cave.

POUILLY FUISSÉ VIEILLES VIGNES 2009 DOMAINE VESSIGAUD
Vin blanc expressif et très équilibré avec des notes d'épices, de thé et de miel. Parfait sur des volailles et des fromages de chèvre.
20 € la bouteille départ cave.

SAUMUR CUVÉE JEAN CARMET 2008 MAISON BOUVET-LADUBAY
Un Bourgueil convivial avec charcuteries, viandes, gibiers. Longueur et poésie en bouche.
7 € la bouteille départ cave.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Ses restaurants

A Paris

Chéri Bibi, c'est bon avec une super ambiance. Ouvert le soir seulement.
Mmmozza, une cave à mozza et autres italienneries exquises. Le nouveau lieu de mon ami Yannig Samot.
Le Petit Fer à cheval, très bons plats du jour et incroyable Cheesecake.
Pizzeria Rossini, les meilleures pizzas de Paris.
Le Monteverdi, pour ses raviolis quatre fromages.
Le Coin de verre, très français, très bon, prix très corrects. Réservez à l'avance.
Le Gaspard de la nuit, pour son foie gras frais poêlé avec de la baguette.
Le Sisisi, à Clermont-Ferrand. Regardez le menu et vous comprendrez.
Lou's wine bar, à Los Angeles, pour leur menu fermé à 50 dollars (avec 5 verres de vins différents) par un chef qui ose des choses.

Depuis dix ans, Aurélien (comme de nombreux comédiens) est un fan des restaurants de Yannig Samot. Merci à Yannig pour son accueil adorable.

Adresses p. 160

SALON SAVEURS
DES PLAISIRS GOURMANDS
PARIS ESPACE CHAMPERRET
13.14.15.16 MAI.2011
Credit photo : Photosearch © 2010 Jupiterimages Corporation

Billets en vente
0 892 707 307 (0,34€ TTC/min)
points de vente habituels et sur
www.salon-saveurs.com

De 10 h à 20 h

Nocturne
vendredi 13 mai
jusqu'à 22 h

Fermeture
lundi 16 mai
à 18 h

Bon de réduction

4 € au lieu de 8 €

Offre valable pour 1 personne se présentant aux caisses du salon Saveurs des Plaisirs Gourmands mai 2011 muni au présent coupon original constituant le bon de réduction.

Tout bon non présenté dans son intégralité et/ou photocopié sera refusé.

Offre non cumulable avec d'autres promotions. Ce bon ne peut être revendu sous peine de poursuites.

Réf : Elle à Table

un événement comexposium

STYLÍA

madame FIGARO

SAVEURS

FFCA Fédération Française de Cuisine Amateur

photo **Jean-Claude Amiel**

ÉVASION

Amsterdam
PAGE 128
surface réfléchissante

> **Nouveau terroir** PAGE 140
Le cochonnet du Larzac

> **Alba Pezone** PAGE 148
La parmigiana sans tomate

AMSTERDAM
20 000 LIEUX SOUS LES MERS

Les Pays-Bas ne le sont pas impunément. Leur capitale submersible semble préférer la profondeur aux solutions de surface. C'est pourquoi elle torpille si bien ces vieux bateaux les idées reçues, et c'est tant mieux.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

1 2

3 4

A gauche. On en pince pour la cuisine de l'Hotel de Goudfazant.
1. De Culinaire Werkplaats, un style parfois exquis.
2. Amsterdam a la moustache fleurie, et en guidon de vélo.
3. Balthazar, un bel italien.
4. Une ville à l'allure de croisière.

A quoi s'accroche l'esprit lorsqu'il flotte au-dessus d'Amsterdam? Aux maisons flottantes de la Venise du Nord, aux charmes du lèche-vitrine, aux dépressions atmosphériques venues de la Jamaïque, aux pistes cyclables embouteillées? Aux 20000 lieux sous les mers du Nord et de Wadden? A la pluie, sans doute, ce givre en suspension, ces petites lames glacées qui vous forent les vêtements et qui se plantent sous la peau, au point de jonction du muscle et du derme. Mais à seulement 3h30 en TGV de la gare du Nord, l'exotisme ne se limite pas à quelques lieux communs. C'est un sentiment insinué partout, qui semble coulé dans les fondations de la ville. A mesure que l'on monte du Plat Pays aux Pays-Bas, le large tissu urbain se fait plus court, plus tendu. La pression séculaire a tassé, froissé ces villes comme une cordillère, les acculant à accomplir l'exploit inégalé depuis Moïse d'ouvrir les eaux. Les pignons d'Amsterdam sont tassés en épis comme un gospel pendulaire. Cette capitale ressemble un peu à celle du Royaume-Uni avec ses portes lustrées comme à South Kensington, son teint de brique, ses appartements engoncés sous le niveau de la chaussée. L'ancienneté de ces capitales les rend intouchables, au point d'intravertir leur créativité dans une riche vie intérieure.

Mais aussi vrai que Londres semble enrager dans sa coquille de noix, débordante d'énergie à peine contenue par son flegme architectural, on trouve Amsterdam satisfaite de ses modestes proportions. A chaque agglomération son mode de transport approprié: à la fluidité quadrillée de Manhattan le taxi bon marché, aux artères tokyoïtes feutrées comme de la moquette la voiture avec chauffeur, au guêpier de São Paulo l'hélicoptère, aux goulets d'étranglement parisiens la bouche du métro, aux avenues royales de Londres le bus à impériale, à l'impossible magma romain la Vespa. Amsterdam a connu un développement à visage humain, elle n'a pas la haine du piéton •••

••• que nourrissent des mégapoles où les échanges se réduisent bien souvent à quelques échangeurs. C'est une désinhibée qui sait jouir d'elle-même, qui plane sans crainte du mal de l'air, et circule donc forcément à bicyclette. C'est fou ce qu'Amsterdam est lumineuse la nuit. Ses masses impitoyables, son ambiance saumâtre sont trempées par le crépuscule, comme une vieille lampe Tiffany dont l'abat-jour en vitrail défraîchi reprend des couleurs lorsqu'il est illuminé de l'intérieur. La vie s'y fait jour à travers de hautes ouvertures qui se referment à mesure que le ciel s'élargit. Le soir, les arches des ponts ont le sourcil dessiné par des guirlandes électriques, auxquelles répond l'éclat des canaux boueux en décrivant un cercle de feu où bondissent les péniches qui ondulent comme des tigres.
En fait, Amsterdam déjoue à merveille les pièges de la comparaison. C'est un tempérament sauvage, dont les leurres de l'intelligence conceptuelle ne sauront jamais se saisir. Les grosses tuiles vernissées qui font ressembler les toits à ceux des pagodes; ce on ne sait quoi de perspective Nevski dans un tronçon de Marnixstraat; ces faux airs de Bruges, de Londres, de Saint-Nazaire ou de Barbès. Quand l'esprit d'un style dépareille autant de ses interprétations, cela s'appelle le décalage.
Et il en serait presque horaire, ce décalage. Car Amsterdam, c'est aussi la grande droguerie d'une vieille Hollande ultramarine. On y parle les langues créoles qui fleurissent du Transvaal au cap de Bonne-Espérance, des îles Sous-le-Vent à la Côte Sauvage, on y retrouve les polders du Surinam et les frontons de pays froid aux couleurs chaudes de Curaçao, on y boit le cacao de la Côte de l'Or et le thé de Formose, on y goûte le girofle et la noix de muscade des îles aux épices, le poivre noir des anciens sultans des îles de la Sonde et le sucre blanc des petits maîtres de Paramaribo. Si le terroir hollandais est riche (les fromages sans nombre, l'Atlantique qui est ici plus qu'ailleurs la mare aux harengs, le célèbre agneau de l'île frisonne de Texel, élevé sur des pâturages comparables à nos prés salés…), la cuisine locale est mondiale, héritée des activités commerciales et flibustières de ce peuple butineur.

Hôtels

Le vestibule du **Sebastian's** (Keizersgracht 15, tél. 020 4232342, hotelsebastians.nl, env. 150 €), a cette truculence un peu outrée qui sied à la décoration d'une garçonnière: décalée, mais pas au point de passer à côté du propos. A vrai dire, la chambre 209 n'était pas mal du tout dans sa soupente avec vue sur le canal. Cet établissement, qui sentait a priori le mauvais rêve, respirait finalement le bien-être. Même constat une gamme au-dessus à **The Toren** (Keizersgracht 164, tél. 020 6226033, thetoren.nl, environ 200 €) et une alternative plus abordable dans les adorables chambres miniatures du **Nl Hotel** (Nassaukade 368, •••

1. Pureté du goût chez Bridges, le restaurant du Sofitel. **2.** Le pain noir bardé de prix du boulanger Hartog's. **3.** Le carafage selon le designer Aldo Bakker. **4.** Morning Star, un bol d'air en centre-ville. **5.** Chez De Culinaire Werkplaats, la curiosité n'est pas toujours un vilain défaut. **6.** Au Ciel Bleu, l'horizon créatif. **7.** Nevy, de la lumière au bord des docks.

8. Edward Van Vliet, la déco improvisante.
9. Open, un pont tournant qui a viré bar-restaurant.
10. La déco est un produit national brut.
11. Bridges, passez de l'autre côté du miroir.
12. The College Hotel, la désuétude remasterisée.
13. Thé pétillant bio chez Bakkerswinkel.

SANDWICH HOLLANDAIS *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn

8 tranches de pain multigraine
120 g de fromage Old Dutch Master
1/2 avocat - 1 tomate - 1 poignée de graines germées (alfalfa, betterave, soja vert, lentilles...) - poivre du moulin

Ecrasez le demi-avocat à la fourchette, salez et poivrez, étalez la chair sur 4 tranches de pain. • Emincez le gouda en fines lamelles et la tomate en fines rondelles, déposez-les sur l'avocat. Poivrez généreusement et parsemez de graines germées. • Refermez les sandwichs avec les 4 tranches de pain restantes, dégustez aussitôt.

1 2 3 4

••• tél. 020 6890030, nl-hotel.com, environ 120 €), où la raideur de l'escalier tient de la pyramide maya. Enfin, deux merveilles de désuétude remasterisée : le très académique **College Hotel** (Roelof Hartstraat 1, tél. 020 5711511, thecollegehotel.com, à partir de 350 €), où l'on reconnaît l'enthousiasme très appliqué des nombreux étudiants en hôtellerie formés au sein de cet établissement, trop illustre pour n'être qu'un champ de travaux pratiques à la manière des écoles de coiffure dont les clients servent de cobayes en échange d'une coupe gratuite. Et puis le **Lloyd** (Oostelijke Handelskade 34, tél. 020 5613636, lloydhotel.com, à partir de 95 €), qui rassemble derrière sa façade Moulinsart toutes les nuances de confort entre une et cinq étoiles.

Restaurants hollandais

Ce n'est pas d'hier qu'Amsterdam fait son examen quotidien de conscience environnementale. **De Kas** (Kamerlingh Onneslaan 3, réservation indispensable au 020 4624562, restaurantdekas.nl) se trouve être le plus médiatique de ces consciencieux établissements qui tablent sur une cuisine riveraine, saine, où règne le végétal. On passe ici un bon moment, la grande serre environnée de bois nocturnes donne l'impression d'être sur un paquebot en haute mer, les assiettes présentent bien, malgré cette franchise un peu crue qui tient sûrement à ce que ce registre a tendance à confondre naturel et naturisme. Mais la cuisine manque parfois d'esprit, à défaut d'être courte en tempérament.
As (Prinses Irenestraat 19, tél. 020 6440100, restaurantas.nl) niche dans la rotonde d'une ancienne chapelle qu'on a consacrée au culte de la nature. Le chef, qui est revenu tout hâlé des fourneaux californiens de Wolfgang Puck, élève sur place des poules, des cochons noirs de Bigorre qu'il abat au mois d'octobre à l'occasion d'un mémorable « pig day », cuit sa fougasse au four à bois. Sa cuisine bio est pure, brute sans être brutale. Les ingrédients, au lieu de se superposer, dialoguent entre eux, se mêlent les uns aux autres, non sans générosité.
Le **Beddington's** (Utrechtsedwarsstraat 141, tél. 020 6207393, beddington.nl) borde des menus pensifs dans un lit douillet, tandis que **Wilde Zwijnen** (Javaplein 23, tél. 020 4633043, wildezwijnen.com) résout une combinaison mathématique de bonne cuisine de terroir •••

BITTERBALLEN *(4 pers.)*

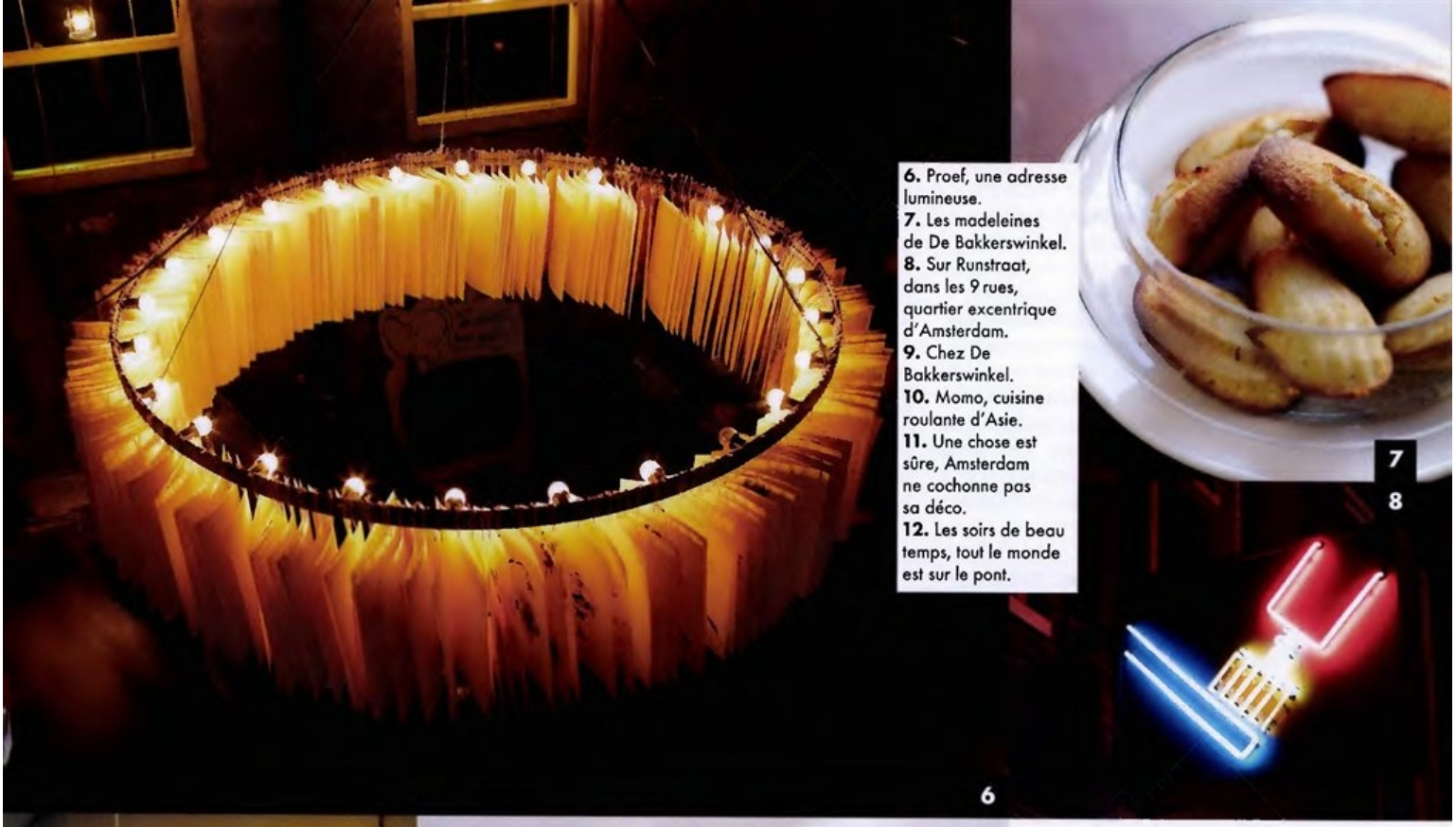
Plat / Facile / Bon marché / Prép. : 15 mn
Cuisson : 4-5 mn / Au frais : 1 h 30 mn

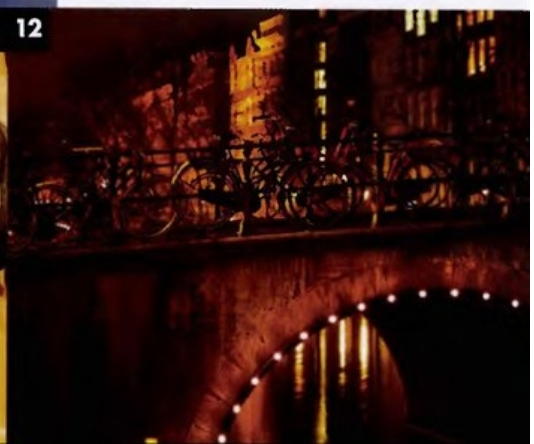
300 g de viande de bœuf hachée finement
1 gros oignon - 1 gousse d'ail - 20 g de beurre
60 g de farine - 20 cl de bouillon de bœuf
20 cl de lait - 150 g de gouda râpé - quelques feuilles de persil - moutarde à l'ancienne
15 cl de Worcestershire sauce - 250 g de chapelure fine - 1 œuf - huile pour friture
1/2 c. à café de poivre - 1/2 c. à café de sel

Dans une grande casserole, faire fondre l'oignon émincé dans le beurre mousseux sans le laisser dorer. • Ajoutez la viande, l'ail écrasé, le persil ciselé, remuez et laissez cuire à feu doux quelques minutes. Hors du feu, ajoutez la farine et remuez vivement. • Mouillez avec le bouillon et le lait, mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. • Remettez sur le feu et laissez épaissir sans cesser de mélanger. Ajoutez le gouda et laissez fondre à feu doux. Versez la sauce Worcestershire, salez, poivrez. Laissez refroidir et placez au frais 1 h. • Formez des boulettes. Trempez-les dans l'œuf battu, puis roulez-les dans la chapelure. Replacez au frais 30 mn. • Faites chauffer l'huile de friture à 180° et plongez-y les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. • Servez avec de la moutarde.

5

1. Cafe George, dandy le petit doigt sur la couture du pantalon.
2. La créatrice Rika crée des accessoires pour Chanel.
3. Belle carte chez Momo, de quoi s'en mettre plein la lampe.
4 et **5.** Au Ciel Bleu, la table expérimentale de l'hôtel Okura.





6. Proef, une adresse lumineuse.
7. Les madeleines de De Bakkerswinkel.
8. Sur Runstraat, dans les 9 rues, quartier excentrique d'Amsterdam.
9. Chez De Bakkerswinkel.
10. Momo, cuisine roulante d'Asie.
11. Une chose est sûre, Amsterdam ne cochonne pas sa déco.
12. Les soirs de beau temps, tout le monde est sur le pont.

GÂTEAU AMANDES-CHÂTAIGNES

(4-6 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation: 20 mn / Cuisson: 40 mn

75 g de farine de châtaigne - 50 g de polenta 1,5 c. à café de levure chimique - 350 g de sucre 450 g de beurre mou - 6 œufs - 350 g de poudre d'amande - 20 g de miel - 1/4 c. à café de sel fin

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Mélangez dans un saladier la farine de châtaigne avec le sel, la polenta et la levure. • Dans un autre saladier, battez le beurre et le sucre, ajoutez les œufs un à un en continuant de mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. • Ajoutez la poudre d'amande, mélangez de nouveau, incorporez la préparation à la farine de châtaigne et versez le miel. Mélangez le tout au batteur et versez dans un moule à manqué préalablement beurré. • Enfournez 40 mn (ou jusqu'à ce que le couteau ressorte sec). • Servez tel quel ou accompagné de gelée de coing ou de glace au miel.

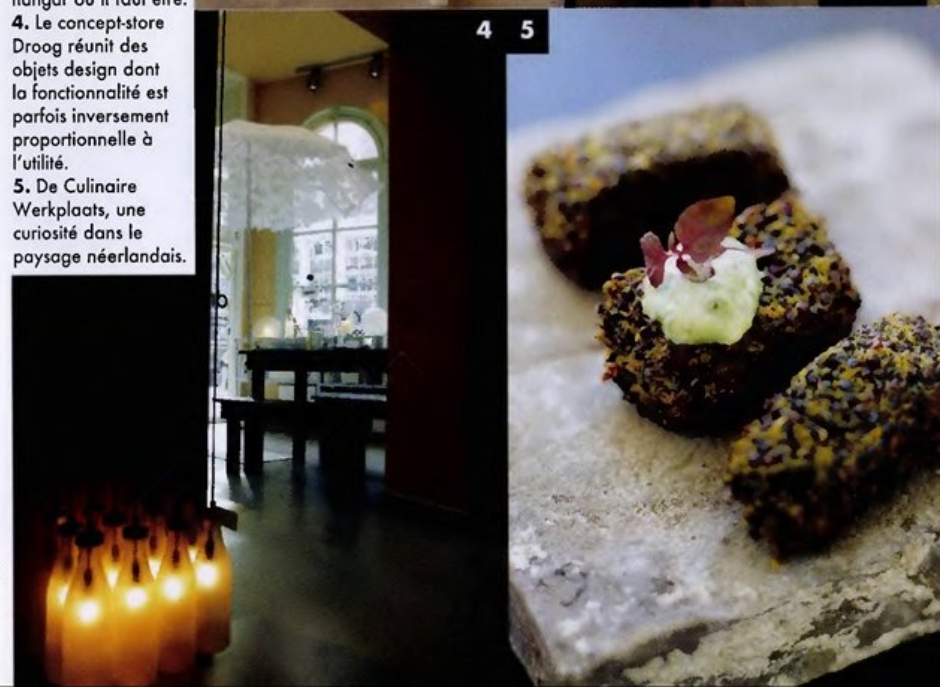
••• et de sauvagerie polie. Quant au joli décor de **Proef** (Gosschalklaan 12, 020 6822656, proefamsterdam.nl), à mi-chemin entre le garage et le chalet d'alpage, il célèbre une nature un peu colorée, parfois dénaturée par un fard trop saillant, comme si à force de trop appuyer sa harangue, il finissait par noyer le poisson. Et puis notez l'inclassable **De Culinaire Werkplaats** (Fannius scholtenstraat 10, deculinairewerkplaats.nl), table ouverte à l'expérimentation domestique qui, si elle n'est pas toujours heureuse, ne manque pas d'intérêt, comme cette déclinaison sur la couleur noire, si souvent taboue en cuisine.

Restaurants gastronomiques

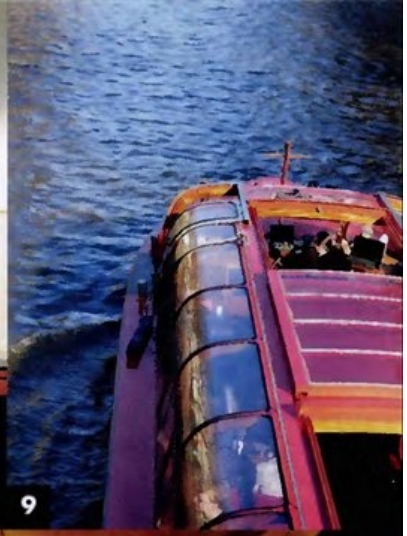
C'est en plein quartier chaud du Red-Light, ce mélange de grandeur et décadence où l'un des plus beaux hôtels d'Amsterdam partage la même terrasse que les évaporés d'un coffeeshop désolé. **Bridges** (dans l'hôtel Sofitel The Grand, Oudezijds Voorburgwal 197, tél. 020 5553560, bridgesrestaurant.nl) est porté à bout de bras par le chef Aurélien Poirot, un Hercule qu'il s'agira à l'avenir de ne plus lâcher du regard. Les serveuses sanglées comme des hôtesses de l'air vous apportent des huîtres laiteuses et énormes récoltées dans des parcs dignes d'un élevage de pata negra ; des meringues à la pomme verte qui s'évanouissent comme un vieux flash au magnésium ; des plats techniques mais humbles, émouvants et plein de sens, comme ce sériole chinchard aux pousses de dunes gorgées d'eau de mer, consommé de tomate, jus de sudachi monté en vinaigrette et caviar. Du côté de **Bord'Eau** (le restaurant tout neuf de l'hôtel de l'Europe, Nieuwe Doelenstraat 2-14, tél. 020 5311777, leurope.nl), qui ne sera pas ouvert avant fin mai, on en était encore qu'aux prototypes. Il semble qu'on découvrira sous quelques ciels immenses de maîtres hollandais un beau classicisme éthéré sans en être altéré, et une carte des vins prometteuse.

Brasseries

En plein quartier des théâtres, **Harkema** (Nes 67, tél. 020 4282222, brasserieharkema.nl) est brasserie par l'espace. Les alvéoles qui en recouvrent les parois anthracitées comme un repas d'affaire hébergent des bouteilles de vin dont les opercules multicolores font comme la surface de la planète de Dark Vador. Encore mieux dans l'infiniment grand, **Amsterdam Cafe** (Watertorenplein 6, tél. 020 6822666, cradam.nl) occupe la salle des machines d'une ancienne station de pompage. On sent la tension qui donnait autrefois son équilibre à la ville, comme une oreille interne l'empêchant de chavirer. La cuisine est certes loin d'être aussi spectaculaire que cette esthétique épiscopale de première révolution industrielle, sorte d'hymne à la religion du progrès. Mais elle a le mérite d'appartenir au registre brasserie, le seul suffisamment neutre pour esquiver, à défaut de soutenir, la comparaison avec un écrin si imposant. •••



1. Les fromages sont parfois aussi affinés que du parmesan.
2. La créatrice de PS (Petit Salon), reine du vintage.
3. SPRMRKT, le hangar où il faut être.
4. Le concept-store Droog réunit des objets design dont la fonctionnalité est parfois inversement proportionnelle à l'utilité.
5. De Culinaire Werkplaats, une curiosité dans le paysage néerlandais.

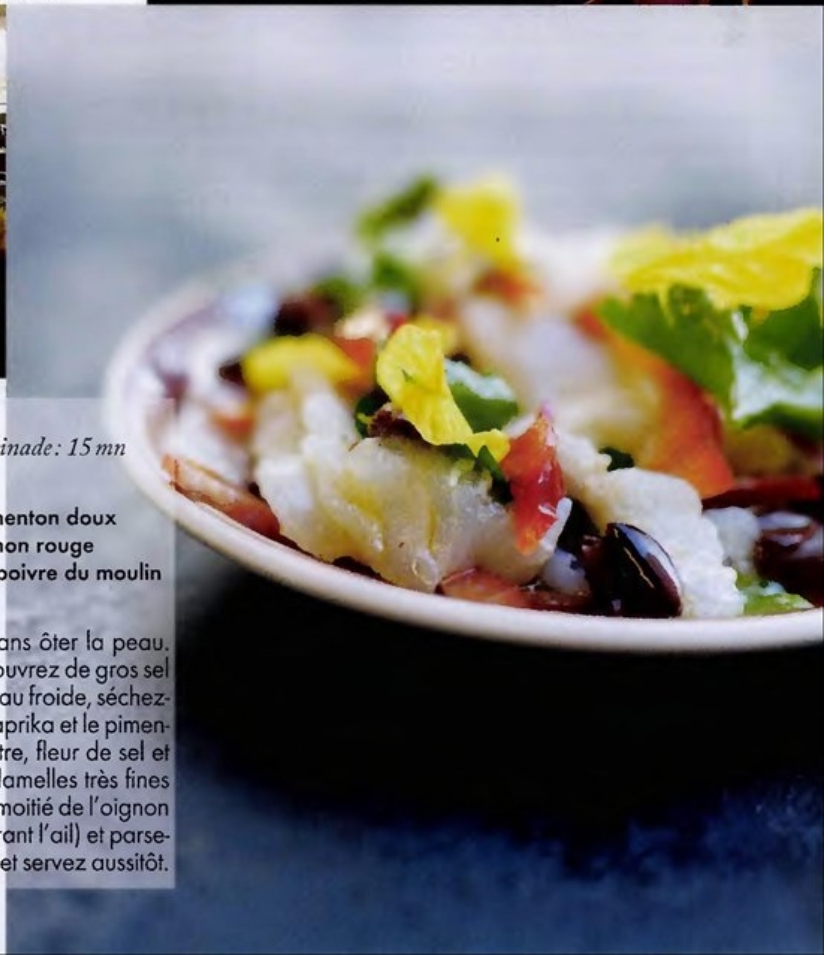


8 9

10

6
7

6. Lateï, dans le Red-Light District, « a non designed place ».
7. As, religieusement bio dans son ancienne église des seventies.
8. Toscanini, un peu du Grand Canal dans la Venise du Nord.
9. Amsterdam, port sous-marin.
10. L'hôtel The Toren n'est pas à côté de ses pompes.



CARPACCIO DE MORUE FRAÎCHE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 15 mn / Repos : 24 h / Marinade : 15 mn

1 tronçon de cabillaud extra-frais (300 g environ avec la peau)
200 g de gros sel marin - 1/2 c. à café de paprika - 1 pincée de pimenton doux
4 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à soupe de vinaigre de vin - 1 oignon rouge
1 gousse d'ail - 1 c. à soupe d'olives noires fruitées - fleur de sel et poivre du moulin
quelques fleurs comestibles (cornichon, bourrache, courgettes, etc.)

Faites retirer par votre poissonnier l'arête centrale du cabillaud, sans ôter la peau. • Placez les deux filets l'un sur l'autre avec la peau sur le dessus, recouvrez de gros sel et laissez reposer au frais 24 h. • Dessalez le poisson sous un filet d'eau froide, séchez-le complètement. • Dans un bol, mélangez l'huile et le vinaigre, le paprika et le pimenton, la moitié de l'oignon pelé et haché, l'ail pelé et coupé en quatre, fleur de sel et poivre du moulin, laissez mariner 15 mn. • Détaillez le poisson en lamelles très fines avec un couteau effilé, répartissez-les sur quatre assiettes, ajoutez la moitié de l'oignon restant préalablement émincé, les olives, arrosez de la sauce (en filtrant l'ail) et parsemez de pétales de fleurs, donnez un dernier tour de moulin à poivre et servez aussitôt.

••• Elle a l'humilité de faire partie du décor, sans être assez téméraire pour aller s'y fracasser. Avec une douzaine d'huîtres, ce sera parfait. Enfin, sur la rive nord de l'IJ, qui est un peu à Amsterdam ce que le South Bank est à Londres, un quartier industriel moribond réanimé récemment par l'électrochoc bobo, il y a l'**Hotel de Goudfazant** (Aambeeldstraat 10-H, tél. 020 6365170, hoteldegoudfazant.nl), ancien garage qui n'a d'hôtel que le nom, où l'on se régale devant la brigade qui fait des étincelles en soudant quelques bonnes recettes.

Variété internationale

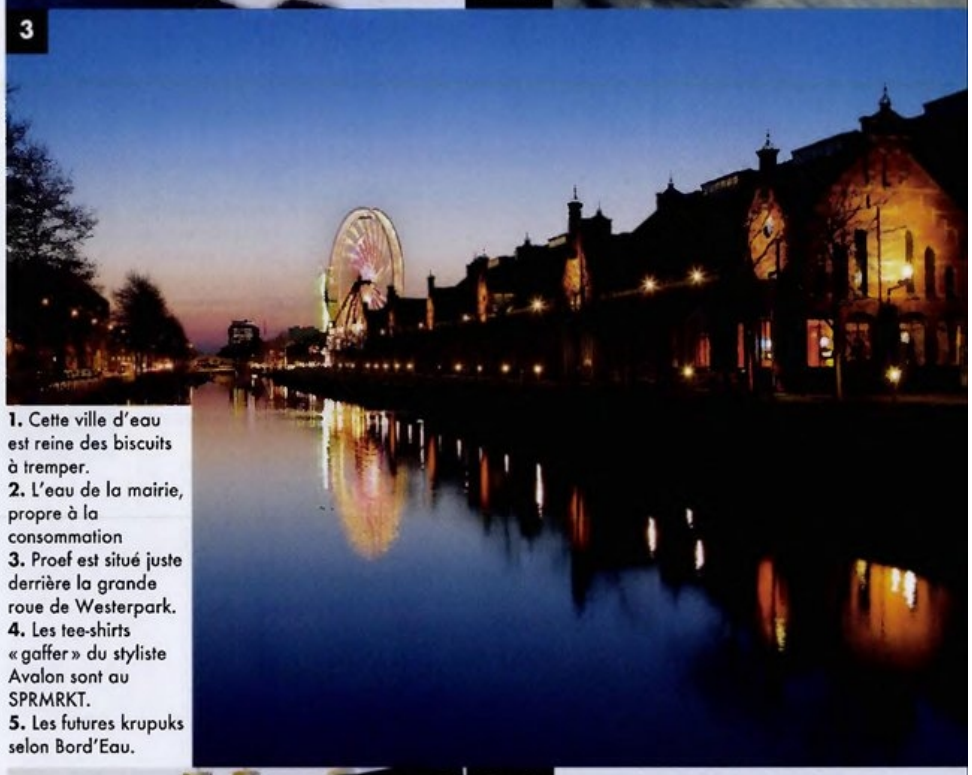
Deux excellents italiens : **Toscanini** (Lindengracht 75, tél. 020 6232813, restauranttoscanini.nl), belle carrosserie toute rugissante du capot, et le tout petit **Balthazar's Keuken** (Elandsgracht 108-B9, tél. 020 4202114, balthazarskeuken.nl), aux antipasti lumineux. Pour le continent asiatique, signalons l'indonésien **Tempo Doeloe** (Utrechtsestraat 75, tél. 020 6256718, tempodoeloerestaurant.nl), le chinois **New King** (Zeedijk 115, tél. 020 6252180, newking.nl), son frère siamois **Bird** (Zeedijk 72-74, tél. 020 6201442, thai-bird.nl), et le japonais **Otaru** (Frans Halsstraat 2, tél. 020 6708972, otaru.nl). L'hôtel **Okura** (Ferdinand Bolstraat 333) qui cumule trois étoiles au Guide rouge entre un restaurant d'auteur (Ciel Bleu animé par le chef Onno Kokmeijer) et une cuisine nippone plus traditionnelle (Yamazato), compte également un teppanyaki (Sazanka), chacun déployé dans un luxe hybride, moelleux et rigide, à la fois futuriste et dépassé, curieusement indécis. **Momo** (Hobbemastraat 1, tél. 020 6717474, momo-amsterdam.com) joue la carte panasiatique dans un environnement branché indolore sans être incolore. Au club **Trouw** (Wibautstraat 127, réservation indispensable en semaine au 020 4637788, trouwamsterdam.nl), les oiseaux de nuit ont nidifié dans l'ancienne rédaction d'un canard volatilisé, où ils se régalent le week-end jusqu'à 2h du matin de snacks bio d'inspiration streetfood.

En-cas

Sur la placette située entre l'église Westerkerk et l'avenue Westermarkt, plusieurs stands servent sur le pouce. L'un d'eux prépare pour 3€ des petits sandwichs qui ressemblent tout à fait aux hot-dogs new-yorkais : pain brioché, émincé d'oignons et rondelles de cornichons, sauf qu'au lieu de la saucisse, on y glisse deux filets de hareng à l'huile et un soupçon de gravlax. **Lateï** (Zeedjik 143, tél. 020 6257485, latei.net), propose de charmants petits casse-dalle sans aucune prétention, mais qui seront votre planche de salut dans l'enfer culinaire du Red-Light District. Tartines, bons gâteaux, le cheese-

1 2

3



1. Cette ville d'eau est reine des biscuits à tremper.
2. L'eau de la mairie, propre à la consommation
3. Proef est situé juste derrière la grande roue de Westerpark.
4. Les tee-shirts « gaffer » du styliste Avalon sont au SPRMRKT.
5. Les futures krupuks selon Bord'Eau.

4 5

6. La nef du Amsterdam Cafe, cathédrale de bois et d'acier.
7. Chez Droog, ce pichet d'Aldo Bakker maintient naturellement au frais.
8. Nevy, où les docks reprennent des couleurs.
9. La plage, la vraie, c'est sur les planches de Vooges.

cake est particulièrement réussi. **Cafe George** (Leidsegracht 84, tél. 020 6260802, cafegeorge.nl) est parfait dans le rôle du dandy new-yorkais, et **Morning Star** (Overtoom 256-2HG, 020 6120989, morning-star.eu) sert des burgers et des glaces bio à la terrasse d'une cabane de conte de fée.

A la plage

Si vous rêvez d'une table avec les pieds dans le sable, il faudra pousser jusqu'à Haarlem pour mordre les croquettes de **Vooges Strand** (Boulevard Paulus Loot 1a, Zandvoort, tél. 023 5716959, vooges.nl). Ou bien il faudra se contenter du bras de mer qui longe **Nevy** (westerdoksdijk 40, tél. 020 3446409, nevy.nl), où une jeunesse bien peignée vient goûter sous des luminaires à basse intensité des sardines tièdes sur un lit de salade et de crostini à la tomate. Amsterdam est un port comme le sont Londres ou Séville: l'océan y est moins un espace à franchir qu'une destination. Ces villes se font une idée de la mer quand les ports maritimes la subissent sans la mentaliser. Ceux-ci la vivent comme une règle de mesure quand les premières y voient un ordre de grandeur. Tout aussi policé, **Pier 10** (De Ruyterkade Steigers 10, tél. 020 4272310) est un minuscule espace de pleine sérénité dans la vacuité fébrile du champ portuaire. Une vitre panoramique dos à la gare.

A boire!

Open (Westerdoksplein 20-Brug, tél. 020 6201010, open.nl) est un bar-restaurant hébergé dans un ancien pont pivotant récemment capoté. Le vieux comptoir à liqueurs **WF**, ou Wynand Fockink (Pijlsteeg 31&43, tél. 020 6392695, wynand-fockink.nl) aligne de la pure friperie liquide revenue au goût du jour. En prenant le thé ou un scotch on the rocks à l'hôtel **Dylan** (Keizersgracht 384, tél. 020 5302010, dylanamsterdam.com), on jouira de l'entre soi d'un club d'officiers, à moins que ce ne soit du feu de cheminée, dans une des causeuses du petit salon tout tendu de peau d'orange. **Café Proust** (Noordermarkt 4, tél. 020 6239145) reste hautement recommandable pour perdre son temps à le retrouver. Le marché bio du joli quartier de Jordaan se tient juste devant chaque samedi, ainsi que des puces le lundi.

Mode design

Jadis, les bourgeois puritains s'interdisaient de rien cacher d'une vie qu'ils souhaitaient exemplaire en toutes circonstances. Cela explique que leurs immenses fenêtres aient été conçues sans volets. Cette transparence est devenue de l'exhibitionnisme lorsque les maisons closes ont investi le centre d'Amsterdam. Les Vénus de carrefours y sont devenues des Vénus de croisées. •••

••• Depuis peu, l'initiative Red-Light fashion (redlightfashionamsterdam) cherche à faire de plusieurs vitrines du quartier rouge une fenêtre sur la mode locale, en y installant de jeunes couturiers comme **And Beyond** (andbeyond.nl). Cette nouvelle vague amstellodamoise mérite les éclaircissements d'un guide aussi averti que **Carlo Wijnands** (Carlowijnands.com), mais on en aura déjà un aperçu à travers les sélections de deux concept stores : **SPRMRKT** (Rozengracht 191-193, sprmrkt.nl) et **Ennu** (Cornelis Schuytstraat 15, tél. 020 6735265, ennu.nl). **Droog** (Staalstraat 7b, tél. 020 5235059, droog.com) regroupe quelques œuvres de designers néerlandais comme Aldo Bakker, on y trouve par exemple du marc de café compressé en sous-tasses. De la déco chez **Edha Interior** (Willemsparkweg 5-9, 020 6732401, edha-interieur.nl), notamment celle du créateur Edward Van Vliet. **PS** (Oude Spiegelstraat 10, ps-atelier.com) est un dépôt-vente fondé sur le bon goût et l'excellent carnet d'adresses d'une propriétaire qui affirme avoir « 230 amis riches qui me revendent des fringues qu'ils n'ont quasiment jamais portées ». Enfin du vintage qui ne sent pas le vieux chiffon… On y trouve tous les prix (cassés), du petit haut French Connection au sac Hermès. La mode passagère est un bûcher des vanités, mais elle renaît ici de ses cendres. De l'autre côté de la rue, **Rika** (Oude Spiegelstraat 9hs, tél. 020 3301112, rikaint.com) conçoit des accessoires pour Chanel.

Ramener

- Les fromages houssés de cire noire et les goudas longuement affinés d'**Abraham Kef** (Marnixstraat 192, tél. 020 4200097, abrahamkef.nl).
- Le magnifique pain noir du boulanger bio **Hartog's** (Ruyschstraat 56, tél. 020 6651295 volkorenbrood.nl).
- Les « fruit curds », notamment celui au fruit de la passion de **De Bakkerswinkel** (plusieurs lieux, dont Roelof Hartstraat 68, debakkerswinkel.nl).
- Les ustensiles de cuisine de **Duikelman** (Ferdinand bolstraat 66-68, tél. 020 6712230, duikelman.nl).
- L'eau-de-vie au coing Lubberhuizen & Raaff au **Cafe Welling** (Jan Willem Brouwersstr 32, tél. 020 6620155, cafewelling.nl).
- Le très beau livre de recettes italiennes du restaurant **Toscanini** : « Venticinque », à la librairie Kookboekhandel (Haarlemmerdijk 133, tél. 020 6224768, kookboekhandel.com).

GEVULDE KOEKEN (SABLÉS FOURRÉS)

(pour 10 sablés) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 25 mn

Pour la pâte sablée : **200 g de beurre mou 300 g de farine - 150 g de sucre - 1 œuf 20 amandes entières sans la peau.**
Pour la pâte d'amande : **125 g d'amandes sans la peau - 125 g sucre - 1 œuf - le zeste râpé d'un citron non traité**

Préparez la pâte d'amande : mixez finement tous les ingrédients pour obtenir une pâte et réservez-la. • **Préparez la pâte sablée :** mélangez sans trop travailler le beurre, la farine et le sucre jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur, puis avec un emporte-pièce découpez 10 cercles de 8 cm de diamètre. • Répartissez une belle noix de pâte d'amande au centre de 5 cercles, puis recouvrez-les avec les 5 cercles restants, soudez bien les bords. • Badigeonnez les sablés avec l'œuf battu dans un peu d'eau, parsemez d'amandes et enfournez sur une plaque chemisée de papier sulfurisé pendant 25 mn. Les sablés doivent être bien dorés.

1

2

3

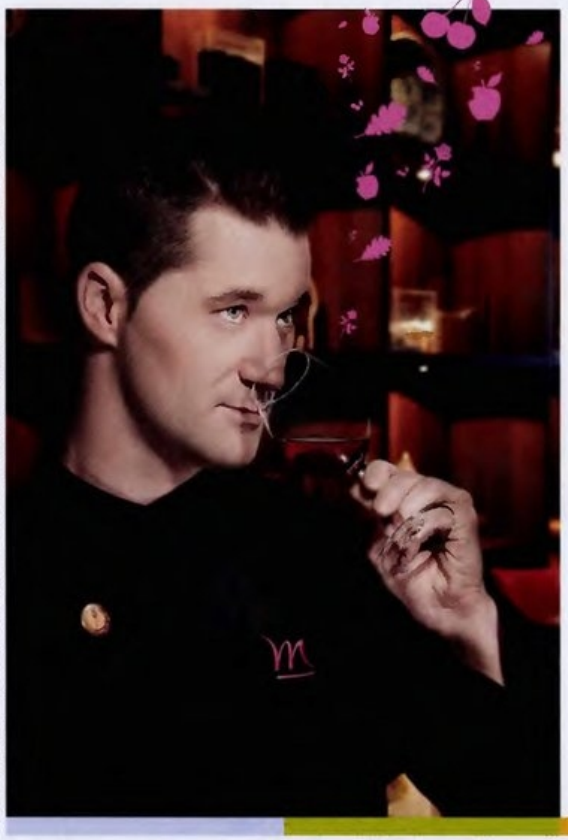
1. L'Hotel de Goudfazant, bonne table dans un entrepôt récemment encore sur une voie de garage. **2.** Le sandwich au hareng, aussi hollandais que le fish and chips est anglais. **3.** La ville du musée Van Gogh est parfois peinte à l'huile de tournesol.

4 5

6 7

4. Après une tranche de pittoresque dans le Red-Light District, faites la pause chez Lateï.
5. Abraham Kef, fromager blouson noir.
6. As, fournées de pain à l'ancienne.
7. Amsterdam, tête couronnée du royaume.

➔ Un grand merci à Fleur Brouwers (06 113 78078), notre guide à Amsterdam.
A lire : guide du Routard Amsterdam 2011, édition Hachette.
Y aller : par le Thalys, qui propose jusqu'à 10 liaisons quotidiennes entre Paris-Nord et Amsterdam en moins de 3h30.
A partir de 35 € pour un aller simple, et de 79 € en première avec repas servi à la place, large choix de journaux mis gratuitement à disposition et accès internet WiFi.
Renseignements au 08 92 35 35 36 ou sur www.thalys.com



LET GOOD THINGS HAPPEN (1)

Mercure

Être échanson,
c'est être explorateur d'arômes et de saveurs.

Chaque année, j'ai la chance de participer à la sélection des Grands Vins Mercure. Tous les jours, je suis fier de présenter notre carte des vins, reflets de nos terroirs, de nos régions, pour le plaisir de les faire découvrir.

Sébastien FAMIANO
Échanson d'or - Mercure Angoulême Hôtel de France

700 Hôtels dans le monde

mercure.com
N° Indigo 0 825 88 33 33
Voir conditions générales de l'offre.

A CLUB

RCS Paris B 419 474 341 – Photos © T. Greffin / H. Potharst – FR032011 – (1) Laissez les bons moments s'inviter. – * Votre programme fidélité. –

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

PORC ÉPIQUE

Nicolas Brahic a choisi le Larzac pour élever du cochon de lait en liberté. Il obtient une viande inédite, qui se situe entre du veau et de l'agneau. Les grands chefs adorent et encouragent la redécouverte de cet animal oublié, l'ancêtre à moitié sauvage du porc domestique. Portrait d'un pur et dur.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

L'histoire de Nicolas Brahic démarre par un accident industriel. Il y a quatre ans, ce jeune homme s'établissait à 25 ans dans le Larzac pour y élever du cochon d'engraissement bio. Tout était prévu, chaque tête de bétail serait promise dès la naissance au producteur de saucissons qui s'était engagé à les lui racheter coûte que coûte. Mais le prix des céréales issues de l'agriculture biologique doubla subitement, portant le coût de revient bien au-delà du tolérable défini par les barèmes habituels de la filière. Le partenaire n'a pas osé suivre. Il a fallu réfléchir, faire tout un fromage de tête pour se reconvertir sans abjurer. Plutôt que de s'exposer à redevenir le maillon faible d'une chaîne de fabrication, Nicolas se délivra de la dépendance envers les activités de transformation en forgeant lui-même un produit finalisé. Son cochon serait donc vendu pour sa viande fraîche à l'époque de son apogée, qui se situe à l'âge où, entre sept et dix semaines, le porc n'est encore qu'un cochon de lait. Comme celui-ci est élevé à l'air libre, suivant un code de déontologie très au-dessus des pratiques conventionnelles, il l'a distingué du porcelet standard en la baptisant «cochonnet», comme cette petite boule qui montre l'emplacement idéal à atteindre à de gros cylindres d'acier lors d'une partie de pétanque.

Ce qui le démarque d'un cochon de lait qui a vécu en batterie, c'est d'abord sa carrure impressionnante. Une vingtaine de kilos de carcasse en moyenne, contre moins de dix dans l'élevage conventionnel, qui témoignent des grands espaces où il s'épanouit et du fait qu'il reste sept semaines sous sa mère, là où l'industrie l'en éloigne à seulement trois pour imposer à la truie une cadence infernale de trois portées par an. «Mes cochons sont nourris bien plus de la moitié de leur existence au lait maternel, et passent le reste à gambader dans les bois, après une

petite période de sevrage un peu délicate, qui n'est rendue possible que par l'éloignement. » C'est un élevage extensif, assez pour offrir à chaque truie l'espace équivalent à un terrain de football, follement s'il est rapporté aux 80 hectares que doit administrer un homme seul. La vie en forêt semble modifier nettement la géométrie de cette viande : le gras y pénètre mieux grâce à l'infinité de petits mouvements irréguliers qui animent le cochon à la recherche de nourriture, et qui sont en sous-emploi devant une mangeoire fixe.
Tout a commencé par le rachat de ce domaine d'un seul tenant à un prix qu'il n'aurait pas espéré en Amérique du Sud. Il n'y avait rien, on y trouve à présent 4 kilomètres de clôture et autant de réseau d'eau foré dans la roche, un véritable lotissement invisible. Le climat du Larzac est peut-être le moins clément de France, marqué par une amplitude de 70 degrés, avec des périodes d'humidité absolue tombant du ciel et remontant du sol. Il s'agit l'hiver de dégeler les bacs au chalumeau, et l'attente de la belle saison est ici un cri du corps plus qu'une vue de l'esprit. L'eau courante est arrivée en 1977, et l'électricité n'a suivi qu'en 1983 ! Et avec ce rude temps de cochon, vous êtes dans un pays à brebis où le porc passe pour un extraterrestre !
Voilà un jeune éleveur de 29 ans qui tient son domaine à bout de bras en travaillant 12 ou 14 heures par jour. A la campagne, l'entêtement est le bras armé de la prudence. Chez lui, cette forme active de patience sert l'enthousiasme. Cela donne un mélange de passion démente et de technicité acharnée, presque inquiétante de précision. Il a poussé jusqu'au bout son propos, en a renversé les retranchements. Il fallait une lame bien trempée pour tailler des croupières à un cadre si dangereux, à cette nature primitive, inculte à première vue, bien qu'elle soit jardinée par l'homme depuis la nuit des temps.

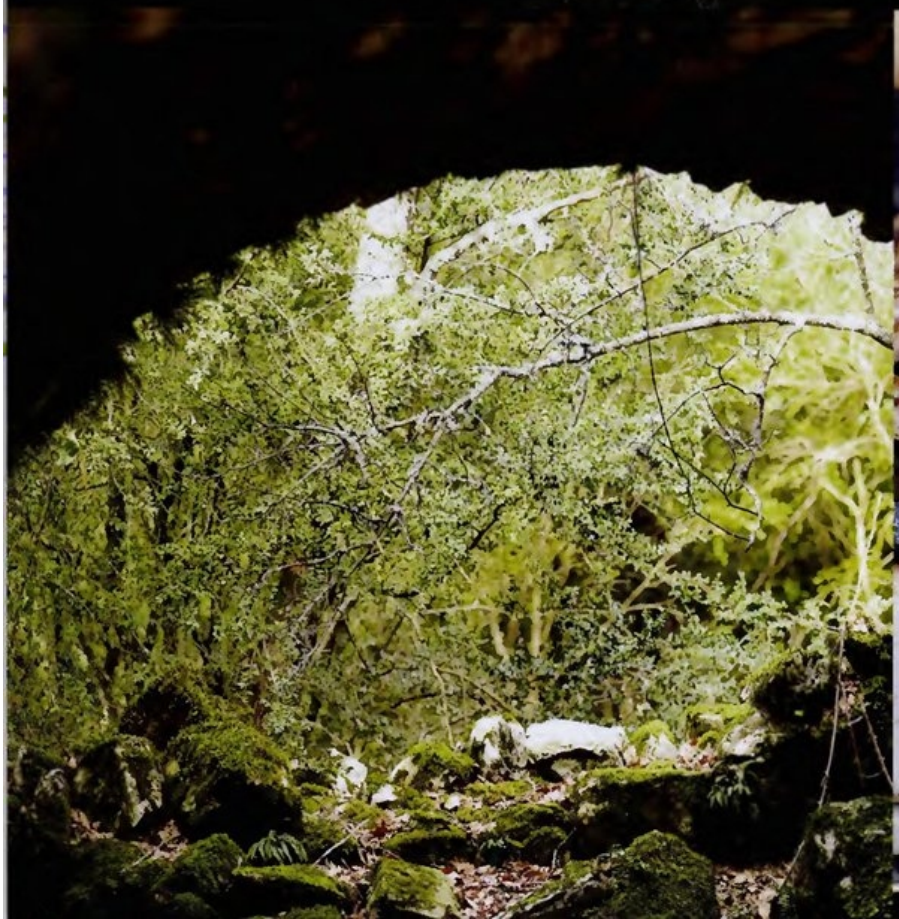
Nicolas Brahic n'est pas le dernier bobo débarqué dans le Larzac pour y faire du fromage de brebis. L'homme est entier, il est surtout complet. Dans le causse, il faut savoir tout réparer soi-même ou tout interrompre en espérant qu'un spécialiste viendra dans la semaine. Une formation dans le dressage des chevaux d'endurance et un passage dans la marine de guerre, c'est bien le moins pour s'occuper de 1200 à 1600 têtes chaque année, avec la boue et le sang comme routine. Il faut voir cet éleveur lunaire sur cette terre désolée, son visage à la fois juvénile et écorché de jeune cosaque, sa démarche un peu voûtée de fauve à l'affût, sa tenue de cochonnier avec guêtres, chaussures Gore-Tex coquées à semelles Vibram et treillis de chasseur. On surprend rarement tant de candeur et de mûre précipitation réunies à une telle sophistication. Cette justesse visionnaire un peu étourdie par sa propre folie, c'est l'instinct d'entreprise.
Son troupeau vit sous les buis, fouille les sous-bois, mange des glands et du thym citronné, cisaille l'herbe fraîche, casse les souches pour trouver des insectes. Ce sont des cochons qui broutent, sucent des cailloux, des écorces de bois, avalent des insectes et de temps en temps quelques truffes. Ce qui les sépare un peu d'un état tout à fait sauvage, c'est le fait que leur maître cultive un lien de subordination en leur apportant de la nourriture, à laquelle ils préfèrent parfois ce qu'ils trouvent dans la nature. La vie dans les bois les rend farouches. Il faut les débusquer au lasso et les commandes de dernière minute virent alors au cauchemar.
Il s'agit également de maintenir la paix sociale, en se faisant respecter des mâles dominants qui lui servent à ensemencer ses truies. Ces verrats, ce sont presque des rhinocéros à l'intelligence sournoise. Pas une paire de petits yeux bordés de jambon.
Il fut même un temps où ils n'avaient aucun prédateur, les tigres à dents de sabre ne s'y seraient pas frottés. « Si un verrat de 400 kg, capable de renverser un menhir, décide un jour de me charger, je dois l'abattre dans l'après-midi. Soit je fais preuve d'autorité, soit je me résous à ne plus me montrer dans le parc ».

« J'ai eu des moments de doute existentiel », confie Nicolas. A présent, il lui arrive d'être à la carte d'une dizaine de restaurants trois étoiles en même temps.

Nicolas Brahic se décarcasse, son cochon de lait ne ressemble à aucun autre, il lui coûte davantage à produire qu'un agneau de pré salé, donc personne n'en veut. Alors il y va au flan, et se rend sous les ors du Louis XV, le restaurant trois étoiles d'Alain Ducasse à Monaco, avec un cochonnet entier sur le dos. Puis il entre en relation avec tout ce que distingue le Guide rouge : la plupart de ces grands hommes ont la reconnaissance du ventre et admettent la nouveauté, mais un chef tout couvert de gloire lui assure un jour droit dans les yeux que les meilleurs cochons de lait sont élevés en Bretagne et que leur carcasse n'excède pas 8 kg. « J'ai eu des moments de doute existentiel » confie Nicolas.
A présent, il lui arrive d'être à la carte d'une dizaine de restaurants trois étoiles en même temps. Un jour, le petit abattoir où il conduit ses bêtes dépose le bilan. Il appelle un de ses clients pretigieux pour lui annoncer qu'il ne va pas pouvoir le livrer, celui-ci lui en demande la raison, Nicolas s'exécute. Le lendemain, on apprend que, des instances européennes au Conseil général, il s'est subitement mis à pleuvoir des liquidités afin de remettre à flot la petite structure.

C'est une viande qui a de la mâche, sa peau croustille comme de la laque. Elle abhorre les tortures de la broche, implore les cuissons douces, les confits. Aucun de ses morceaux n'a vocation à être charcuté, tous méritent une attention particulière. Certains chefs avouent même être enchantés de redécouvrir des pièces qu'ils n'osaient pas travailler, comme la tête, les pieds et les abats. Seulement, c'est une viande faite pour une cuisine de produits encore largement à venir. Notre vieille gastronomie est une science qui date d'une époque qui ignorait la fraîcheur. Les ingrédients étaient médiocres, et il fallait toute l'ingéniosité du cuisinier pour les masquer, les arrondir, les distraire par un feu roulant d'artifices. Ce qui est nul doit être annulé. Nous entrons dans une ère de précision et de justesse, comme le moteur à explosion pourrait bien être supplanté par le moteur à combustion contrôlée. Des produits sains, naturellement colorés, n'ont pas leur place dans une cuisine qui veut absolument leur appliquer un rouge trop vif. Ils aiment l'humilité des bistrots, qui le leur rendent bien (on trouve du cochonnet du Larzac à la carte du Miroir, de l'Os à Moelle, de l'Ami Jean...).

Le jour où Alain Ducasse a eu besoin d'un avis sur la découpe de ce produit complètement inédit, il n'a pas hésité



Le Planche

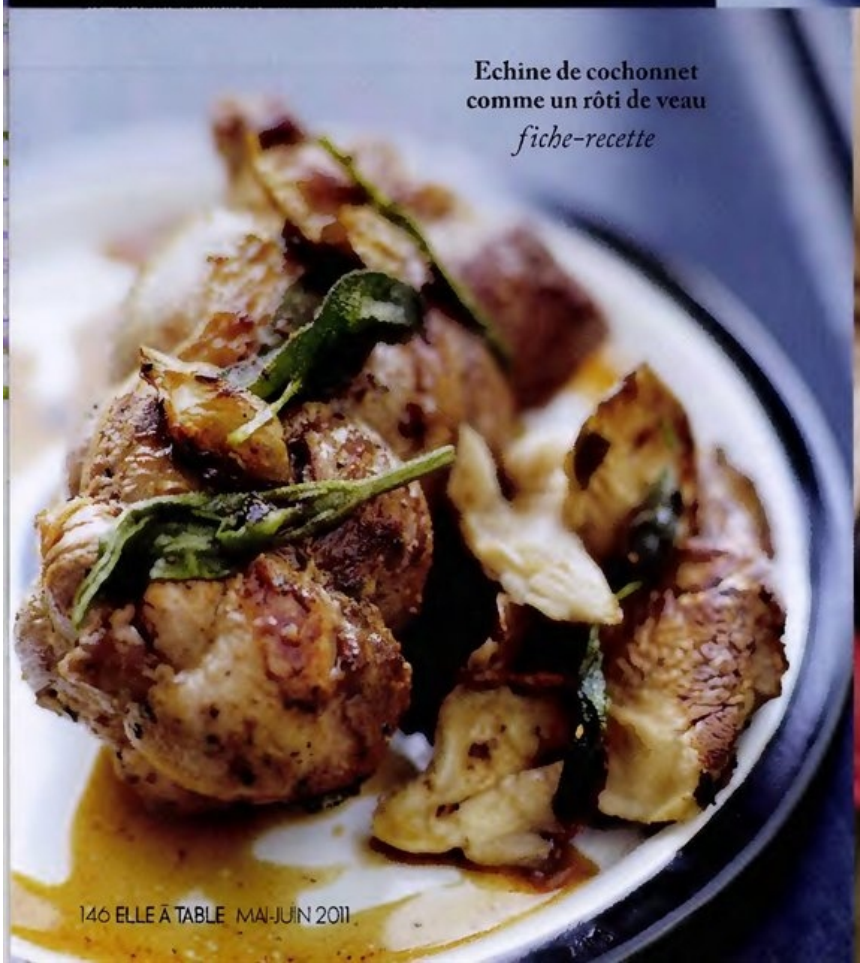
••• à contacter Yves-Marie Le Bourdonnec. Ce boucher aussi alchimiste que peu œcuménique sait sentir l'or pur là où d'autres ne voient que du plomb. « L'originalité de ce cochon de lait est qu'il est musclé, tonique, assez peu gras pour en faire un produit régime. Pourtant, il n'en est pas moins aromatique. C'est une viande que je travaille comme de l'agneau. » D'après lui, ses distingués confrères devraient soutenir les producteurs qui nourrissent le doute méthodique contre la vieille orthodoxie d'après-guerre, produire pour nourrir sans se soucier du désir de celui qui achète. Leur rôle est de servir le dialogue, de canaliser le débit qui coule de la source à l'embouchure. L'élevage a besoin qu'on lui fasse du bouche à bouche.

Ce qui plut à Yves-Marie, c'est que le bonhomme n'avait pas la prétention d'enfoncer dans le Massif Central des porcs de race, trop bien nés pour une surface si austère, comme le noir de Bigorre ou le cochon de Bayeux. Ces porcs charcutiers n'y auraient pas trouvé de quoi produire le gras qui fait tout leur intérêt. Au contraire, Nicolas travaille à un profil génétique valorisant la rusticité et l'agilité. « J'ai vu une fois un petit détaler à plus de 75 km/h. » C'est le contraire d'une vie stagnante, génératrice de lisier.

D'une manière générale, la qualité n'est pas incompatible avec la démarche bio. Mais elle ne lui est pas inhérente. Bon et respectueux de l'environnement sont deux choses distinctes. « Ce produit m'intéresse parce qu'il est rare, déclare Yves-Marie. Tant mieux qu'il soit bio, mais mon cœur de métier, c'est de juger de l'enveloppe charnelle d'un produit, pas de sa moralité ». Le bio, c'est une ambiance, la pourpre où naissent les cochonnets du Larzac. C'est une dignité qui alourdit le pas de Nicolas Brahic, mais il s'accroche à son idée fixe pour garder la tête hors des courants de pensée capricieux et parfois contradictoires où il a été précipité en plongeant dans la haute gastronomie.

Epigrammes de cochonnet roulés à la marjolaine
fiche-recette

Epaule de cochonnet confite, thym citron et fruits secs
fiche-recette



Echine de cochonnet comme un rôti de veau
fiche-recette

CARRÉ DE COCHONNET AU FOUR *(4 pers.)*

Plat / Facile / Assez cher
Prép. : 5 mn / Cuisson : 20-25 mn

2 carrés de cochonnet de 6 côtelettes chacun
1 branche de romarin ou thym frais - 30 g de beurre
6 gousses d'ail - 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Badigeonnez les carrés avec l'huile d'olive, parsemez-les de romarin émietté (ou de thym), salez, poivrez au moulin. • Placez les carrés debout (os sur le dessus) dans un plat à four, entourez-les des gousses d'ail avec leur peau, versez un peu d'huile par-dessus et mettez le plat au four. Laissez cuire pendant 15 mn, déposez une noix de beurre sur chaque carré et poursuivez la cuisson 5 à 10 mn en arrosant avec le jus de cuisson. • A la sortie du four, écrasez la chair d'une ou deux gousses d'ail confit dans le jus de cuisson et servez aussitôt avec les autres gousses d'ail en chemise.

à table + **Vous pouvez accompagner les carrés avec des haricots verts à la menthe et des pommes de terre grenaille cuites à la vapeur.**

Pour accompagner le cochonnet du Larzac, servez un Crozes-Hermitage Les Amandiers, Domaine du Murinais de Luc Tardy.

Où trouve-t-on le Cochonnet du Larzac ?

• A la boucherie d'Yves-Marie Le Bourdonnec, Le Couteau d'Argent, 4, Rue Maurice Bokanowski, 92600 Asnières-sur-Seine, tél. 01 47 93 86 37.
• Ou à la source, par téléphone (04 67 96 31 12) ou sur terres-libres.fr et earlterreslibres@mcom.fr
Nicolas Brahic expédie les carcasses entières (12 à 20 kg), pour 16,75 €/kilo. Abattage le vendredi, livraison le mardi avant 13 h dans toute la France.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

ALBA PEZONE

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. A vos casseroles.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

Dans votre verre
un blanc de la région de Naples à boire bien frais, comme un Lacryma Christi 2009
www.idea-vino.fr

Les trucs d'Alba

1 Pour simplifier, vous pouvez utiliser des tranches d'aubergines surgelées pré-grillées, elles sont très honnêtes.

2 Une chapelure faite à la maison, c'est bien meilleur ! Mixez finement un reste de gressini, de biscottes, de pain rassis grillé blond (pas doré).

3 Un peu d'effort sera récompensé : doublez les proportions et congelez-en la moitié avant cuisson, à conserver 3 mois bien étiqueté.

FÊTE DES MÈRES
Du 11 au 29 mai 2011
LOLA éponge :
une serviette 14.90 €
+ un drap de bain 34.90 €
+ un gant 3.90 €
= 39,90 €
au lieu de ~~53.70 €~~*

carréblanc
PARIS

www.carreblanc.com

* Prix de vente généralement pratiqué. Liste des magasins participant à l'opération disponible sur notre site internet www.carreblanc.com.
Dans la limite des stocks disponibles

Maderagraphistes.com - Photos : Stephane Couchet

« Un défi à mes origines napolitaines… Moi qui ne peux pas me passer de tomates, je les ai remplacées par une chapelure d'herbes et un pistou maison. Vous m'en donnerez des nouvelles ! »

1 2 3

PARMIGIANA BIANCA DI MELANZANE *(8 pers.)*

« Mon millefeuille d'aubergines sans tomate »
Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 30 mn / Cuisson : 1 h 30 mn

4 belles aubergines, fermes et brillantes
250 g de mozzarella de bufflonne AOC
250 g de ricotta fraîche - 4 c. à soupe de parmesan fraîchement râpé - 2 œufs bio ou issus d'élevage en plein air - huile d'olive - fleur de sel - poivre du moulin

Pour la chapelure parfumée

8 c. à soupe de chapelure - 1 gousse d'ail nouveau (ou dégermé) - 1 petite branche de thym frais
20 feuilles de persil plat - huile d'olive vierge extra

Pour le pistou

1 belle botte de basilic - 10 feuilles de persil plat
1 gousse d'ail nouveau (ou dégermé) - fleur de sel
2 ou 3 c. à soupe de parmesan frais râpé
huile d'olive vierge extra

Préchauffez le four à th. 4/120°. • Lavez les aubergines, ne les pelez pas. Coupez-les en tranches pas trop fines dans le sens de la longueur. • Badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les cuire à plat, sur une feuille de papier sulfurisé, pendant 45 mn environ. Surveillez la cuisson : elles doivent rester tendres et moelleuses. • A mi-cuisson, retournez-les. Terminez la cuisson sur une plaque à grillade très chaude badigeonnée d'huile d'olive : marquez les aubergines des deux côtés **(1)**. • **Préparez la chapelure parfumée :** dans une petite poêle, faites revenir la chapelure avec 4 à 6 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail haché, le thym effeuillé et le persil ciselé. Mélangez bien, réservez **(2)**. • **Préparez le pistou :** lavez et effeuillez le basilic et le persil. Dans un bol, mixez-les avec l'ail, le parmesan, une pincée de fleur de sel et l'huile d'olive ajoutée en filet (mixage en position « pulse » pour ne pas « chauffer » les herbes). **(3)**. • Détaillez la mozzarella en lanières. Emiettez la ricotta. • Dans un bol, battez les œufs. • Préchauffez le four à th. 6/180°. • Préparez la parmigiana bianca : badigeonnez d'huile le fond du plat à gratin, saupoudrez de chapelure parfumée. Tapissez d'aubergines. Salez légèrement. Etalez une couche fine de pistou, posez dessus la mozzarella et la ricotta, saupoudrez de chapelure et de parmigiano. Arrosez d'œuf battu. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients (2-3 couches). • Terminez avec une couche d'aubergines, saupoudrez de chapelure. Salez, poivrez. Enfournez 20 mn. • Saupoudrez de parmigiano dès la sortie du four. Laissez tiédir et dégustez aussitôt !

à table + **La parmigiana est à préparer la veille pour que toutes les saveurs s'imprègnent les unes des autres. A réchauffer à basse température, th. 2-3/60-80° pendant 20 à 30 mn.**
> Vous pouvez utiliser la chapelure parfumée sur des salades, des pâtes à base de poisson, une mozzarella de bufflonne, un chèvre frais, et varier sa préparation avec des zestes de citron vert, des tomates séchées et hachées grossièrement, des câpres au vinaigre, etc.
> La parmigiana est un véritable plat complet à servir en petites portions avec des poivrons confits, des courgettes grillées ou plus généreusement comme un plat unique avec une salade mêlée.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr
Adresses p. 160

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Daily Marx

100 recettes au TOP !
par Thierry Marx

testées et approuvées
par Sandrine Quétier

Découvrez la recette de la semaine sur www.e-toques.fr

Éditions
de La Martinière

Le 18 mai, une Star s'invite dans votre cuisine...

"mon carnet de recettes" de Gwyneth Paltrow : 150 recettes faciles & gourmandes...

19,90 €

Retrouvez les dernières tendances, actus & bonnes adresses de la cuisine sur **www.marabout-cote-cuisine.com**

ABONNEZ-VOUS À ELLE à table

1 an d'abonnement
(6 numéros)

+

EN CADEAU
LE LIVRE SMOOTHIES

pour
15 € SEULEMENT
au lieu de ~~21 €~~

SOIT PRÈS DE 29% D'ÉCONOMIE

Editions Marabout - 29 recettes rafraîchissantes et dynamisantes de cocktails de fruits et légumes. Jus d'ananas, pastèque, fraises et banane ; Orange, mangue, citronnelle et citron vert ; jus de pomme, jus de pamplemousse, avocat, concombre, menthe et miel... Vous allez tout tester, varier les formules et même concocter vos propres versions. A consommer sans modération.

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9** ET486

❑ **OUI,** je désire m'abonner à ELLE à table grand format 1 AN - 6 numéros pour **15 € seulement** au lieu de ~~21 €~~, **SOIT PRÈS DE 29% D'ÉCONOMIE**. JE RECEVRAI **EN CADEAU** LE LIVRE SMOOTHIES.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

..... Code postal : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : ..... @ .....

J'accepte que mon adresse e-mail soit utilisée à des fins commerciales par ELLE à table ❑ et ses partenaires ❑.

Ci-joint mon règlement par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table

❑ CB N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Expire le : |_|_| |_|_| (Mois Année)

Signature

Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 à 8 semaines environ votre 1er numéro de ELLE à table grand format et sous 4 à 6 semaines environ le livre smoothies par pli séparé. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de ELLE à table grand format au prix de 3,5 €. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir sur simple demande. Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319 - Tél. : 02 77 63 11 06.

Mamie Nova

fait son show gourmand et déco au BHV

L'enseigne mythique du BHV accueillera le 11 mai Mamie Nova pour une journée partagée entre la dégustation de toute la palette de parfums de la marque mais surtout pour découvrir les trois inédits de l'été : l'Abricot bucolic trendy, la Framboise Pink delight girly et la Mangue Exotic chic. Au cours de cette journée, seront proposés des ateliers arty sur le thème « Tout est permis dans la déco », encadrés de jeunes créatrices. **Plus d'infos sur www.mamie-nova.com**

Eat sushi **Des sushi bienfaits pour vous !**

Enseigne de restauration japonaise très appréciée en France, Eat Sushi fait la part belle aux saveurs du terroir et du monde en proposant dix nouvelles recettes audacieuses au menu de ses restaurants. Le maki Yellow Truffe cream par exemple illustre très bien l'esprit de cette nouvelle carte avec son cœur subtil de noix de saint-jacques et de crème de truffe, enrobé de riz, puis d'une fine feuille d'omelette parsemée de copeaux de truffe. Sur place dans les restaurants Eat Sushi, à emporter ou livré en commandant sur www.eatsushi.fr ou bien par téléphone au **0825 801 002.**

Elle&Vire **Une première crème épaisse longue conservation**

Conçue à partir d'une sélection rigoureuse de crèmes du terroir normand et d'un savoir-faire reconnu, la toute nouvelle Crème Entière Epaisse Elle&Vire allie une extrême onctuosité, une saveur douce en proposant tous les avantages de la longue conservation et une préservation maximale des qualités de la crème grâce à son emballage innovant. 1,70 € le lot de 2 poches de 17 cl, dans les grandes et moyennes surfaces.

Vins de Loire

Randonnées conviviales dans le vignoble du Val de Loire

Entourés par les vignerons, heureux de vous faire partager leur passion, leur terroir et leur savoir-faire, découvrez les paysages des vignes, arrêtez-vous pour des pauses gourmandes, des animations musicales, artistiques ou pédagogiques. Un concert spécifique sera proposé pour chacun des parcours. Jazz manouche, musique cubaine, classique, blues, swing... A l'arrivée, partagez votre pique-nique et dégustez les meilleurs vins de la région avec les vignerons. **Plus d'infos sur www.vinsdeloire.fr**

Presto Box

Des repas Fast Good à base d'agneau

Aux commandes des cuisines ambulantes Presto Mobile, 5 chefs de renom interprètent l'agneau en mode Lamburger pour des plats qui se consomment en toute liberté et s'emportent partout. Cette dégustation gratuite de 8 000 Presto Box a la prétention de faire découvrir une nouvelle façon de consommer l'agneau, elle s'échelonnera entre le 20 mai et le 11 juin 2011 entre Paris, Lyon, Marseille et Lille, les vendredis et samedis entre 12 h 30 et 14 h. **Plus d'infos sur www.agneaupresto.com**

ELLE à table

Nouvelle application iPad* : l'ustensile indispensable

LE MAGAZINE iPAD

Retrouvez votre magazine ELLE à table et vivez une nouvelle expérience gourmande et pleine de surprises à travers des recettes step by step, des coachings en musique et des reportages exclusifs en vidéos

DES USTENSILES DE CUISINE

Minuteur, convertisseur, liste de courses, carnet de notes, tours de main et recettes en vidéos

DES FICHES CUISINE

Retrouvez les recettes des magazines et des packs de recettes thématiques à télécharger

LES MENUS DU WEEK-END

Recevez chaque semaine des menus exclusifs et équilibrés réalisés par une diététicienne

MON CARNET DE RECETTES

Créez vos propres recettes et retrouvez vos fiches cuisine ELLE à table favorites

*Application gratuite – Nouvelle version disponible en mai 2011

Disponible sur App Store

L'AGENCE DE PRESSE

SAN FRANCISCO,

Pates authentiques

C'est en 1948 que le restaurant San Francisco fût créé par Pietro Berdondini au 1 rue Mirabeau dans le 16ème arrondissement de Paris. Depuis 1978, Carlo Bianchi a su préserver le même décor, une cuisine italienne jouant sur les couleurs et les saveurs, alliant depuis toujours la tradition à la modernité culinaire actuelle et composer une équipe qui accueille avec gaieté, chaleur et bonne humeur les habitués et les «gourmands de passage». Fidèle à son origine, il vous propose des recettes simples, les pâtes sont faites à la main, les risotti mijotent dans la cuisine ouverte sur la salle, les spécialités de poissons livrés chaque matin, les viandes cuisinées avec légèreté à la plancha, les desserts fait maison... tout rappelle le passé prestigieux de ce lieu, «cantine» des stars italiennes, de la jet set des années 60 et 70, et qui reçoit aujourd'hui les vedettes de télévision, les producteurs, et les médias..

SAN FRANCISCO
1, rue Mirabeau - 75016 PARIS - Tél. : 01.46.47.84.89
restaurantsanfrancisco@wanadoo.fr

ROYAL FATA

A deux pas de la place Gambetta et installé depuis 22 ans, le ROYAL FATA vous propose un voyage gastronomique au cœur de l'Asie. La décoration y est exotique et typique (objets asiatiques avec un bar en forme de pagode, plantes vertes, fleurs et poissons tropicaux).
La patronne Mme Chan offre un accueil chaleureux et le service est irréprochable. On y déguste de nombreux plats vietnamiens et thaïlandais avec les spécialités du chef sur plaques chauffantes.
Laissez-vous séduire par cet endroit charmant et sa cuisine de qualité.

Formule à partir de 11,80 € - Le soir compté environ 25 €
Fermé le lundi midi
237, rue des Pyrénées - 75020 PARIS - Tél 01 43 66 99 86

Carette se met à l'heure d'été !

CARETTE
PARIS

Nouvel horaire place des Vosges, petits déjeuners servis dès 7h30

Chariot à glaces maison, à déguster sur place ou à emporter

Terrasse fleurie avec vue sur la place des Vosges

4 place du Trocadéro - 75016 Paris
Tel. 01 47 27 98 85
Ouvert tous les jours de 7h à minuit

25 place des Vosges - 75003 Paris
Tel. 01 48 87 94 07
Ouvert tous les jours de 7h30 à 23h30

www.carette-paris.com

TRATTORIA GRAN SASSO

Cuisine traditionnelle italienne

Pour un vrai voyage culinaire en Italie entre amis ou en famille, la destination idéale à Paris c'est la Trattoria Gran Sasso, située à quelques pas du Canal St Martin à Paris 10e.
Dirigée par Francesca en salle et Giovanni aux fourneaux, retrouvez une carte variée de produits frais de qualité directement importés de la Basilicata... une variété de pizzas faites sous vos yeux et à votre choix, la pizza rucola (jambon de parme et pecorino) est un vrai délice et très appréciée par une clientèle d'habitués... aussi des pâtes à l'encre de seiche, des linguine alle vongole, melanzana alla parmigiana accompagné de l'incontournable focaccia. Toutes ces spécialités vous donneront à coup sûr des rayons de soleil et vous feront revenir et en parler autour de vous.

Service du lundi au samedi de 12h à 15h et de 19h à 23h30
Fermé dimanche et jours fériés - Réservation conseillée
Salle privatisable au sous sol.

13, rue Jacques Louvel Tessier - 75010 PARIS - Tél 01 42 45 70 79

Métro Goncourt - www.trattoriagransasso.com

Pour intégrer votre publicité dans cette rubrique, contactez **Sylvia Coste** chez Lagardère Métropoles (Modulis) au **01 41 34 80 01**

AUX SAVEURS DU MARCHE

Explosion des saveurs

Votre premier contact avec le restaurant c'est un décor chaleureux ouvert sur une large terrasse et l accueil tout en sourire de Delphine. Coté cuisine David Cheleman met dans le mille avec des produits soigneusement sélectionnés et préparés simplement laissant ainsi toute la place à l'explosion des saveurs.
A l approche du printemps laissez-vous tenter par le pressé de légume à la mozzarella de bufflonne basilic et huile d'olives de Kalamata et coulis de tomates ou, la salade de gambas marinées à la citronnelle fruits frais et légumes croquants. Du coté des plats selon vos envies de viandes ou de poissons vous choisirez maintenant le célèbre tartare de canard Bio poêlé, pommes de terres sautées et champignons, le mi cuit de thon et de bœuf salade verte et mozzarella ou le risotto de langoustines croustillantes. Ne résistez pas aux douceurs des desserts : millefeuilles de fruits rouges, tatin de mangue, brioche pâtissière façon pain perdu...

73, avenue Niel - 75017 PARIS - Tél 01 44 40 28 15
www.auxsaveursdumarche.fr
contact : auxsaveursdumarche@wanadoo.fr
Ouvert 7/7 - Service voiturier

MAISON FONDÉE EN 1814
MORA
L'ÉQUIPEMENT AU SERVICE DE LA GASTRONOMIE

Le Spécialiste des ustensiles de cuisine

*Avec plus de **5000** références à son catalogue, **MORA** accompagne au quotidien les acteurs des domaines de la restauration, de la cuisine, de la patisserie, de la boulangerie, de la coutellerie...*

13, rue Montmartre 75001 PARIS
Métro : **Les Halles** (sortie Rambuteau)
Parking : **Forum des Halles** (entrée nord par la rue de Turbigo)

Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 18h15 sans interruption.
Le samedi de 10h00 à 13h00 et 13h45 à 18h30.

www.mora.fr
Tél : 01 45 08 19 24 • Fax : 01 45 08 49 05

Symphonie des Sens & carrefour privilégié de tous les gourmets et gourmands du monde.

" Nectar 54 sélectionne ses produits avec une attention toute particulière pour n'offrir que le meilleur "

Un service "premier" pour ses clients membres de son Club Privé
Livraison active 7j/7- 24h/24

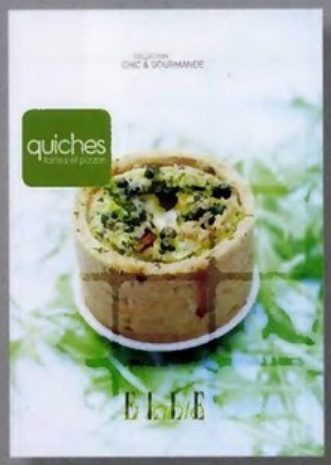
- DISPONIBLE SUR PLACE
- LIVRAISON PERSONNALISEE

NOUVEAUTÉS

COLLECTION
CHIC & GOURMANDE

ELLE à table

DES LIVRES À DÉVORER



DANS LA MÊME COLLECTION...

12 EUROS

EN LIBRAIRIE

ELLE à table

Président d'honneur Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef Sandrine Giacobetti
Direction de la création Yves Goube
Direction artistique Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein
1re Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Collaboration : Josette Theilot (maquette)
Natacha Arnoult - Julien Bouré - Michel Creignou - Clotilde Dusoulier - Christophe Felder - Frédérique de Granvilliers Marie Leteuré - Véronique Liégeois - Claude Malbec Gérard Margeon - Alba Pezone - Emmanuelle Robin
Rédaction en chef technique Didier Fretel
Photothèque Sylvie Garnier
Promotion Relations Extérieures Carole Prud'homme
Marketing Direct Sandrine Mascle, Directrice
Charlotte Bouché,
assistées de Céline Péronnet
Diffusion Antoine Boiron,
Directeur des ventes
Sandra Lai-Shin-Kong
Nathalie Sacher
Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrier.elleatable@lagardere-active.com
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Noes, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
10, rue Thierry Le Luron, immeuble Omega C,
92300 Levallois-Perret, tél. 01 41 34 92 79.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Caroline Pois, Directrice Général Adjointe
Séverine Petit, Directrice commerciale
Sophie Goussu, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Stéphanie Van Troeyen - Fabrice Guillemain
Aurore Godon - Valérie Masson - Katia Mucha
Jeanne Paillet - Hortense Coulon

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés,
SNC au capital de 78300 €.
Siège social : 149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général : Bruno Lesouëf
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Les marques ELLE® et À TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse. Au Canada, les marques ELLE et ELLE A TABLE sont détenues par France-Canada Editions et Publications Inc et employées sous licence. Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Lagardère Active.

Président du directoire : Didier Quillot

Tous droits de reproduction réservés.
Pré-presse : Hafiba.
Imprimé en France par Printed Alliance
53000 Laval
Dépôt légal : 2e trimestre 2011.
© par Hachette Filipacchi Associés. ISSN 1293-5948.
Commission paritaire : 0314 K 78786.
RCS Nanterre B 324 286 319.

cim 2010

OJD PRESSE PAYANTE 2010

Audience mesurée par AUDIPRESSE

ISSN : 1293-5948

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

ABONNEMENTS
BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 02 77 63 11 06.
e.mail : abonnementselleatable@cba.fr.
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17 €.
Etranger : nous consulter au tél. 02 77 63 11 06.
Anciens numéros, tél. : 03 20 12 86 01 (3,50 € par numéro, 1,10 € de port).

INDEX DES RECETTES

Le picto renvoie à nos fiches-recettes, p. 163

ENTREES

Bresaola au chèvre frais, épinards et ciboulette
p. 81 Emincé de pommes, jus de tomate, fleur d'ail
Mini-concombres rémoulade radis et pâquerettes pompon
p. 79 Salade de champignons, pousses de ciboulette
p. 95 Salade de lentilles corail, de fenouil, de saumon et d'oignon à l'aneth
Temaki aux crevettes
p. 76 Tomates grillées, mozzarella fumée

PLATS

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

Légumes à l'indienne
p. 150 Parmigiana bianca di melanzane
p. 96 Quiche aux courgettes et à la viande des grisons
p. 110 Salade de pâtes multicolores aux artichauts
p. 26 Tarte sans gluten aux tomates
p. 97 Terrine de légumes confits

POISSONS ET CRUSTACÉS

p. 132 Bitterballen (boulettes de bœuf)
p. 78 Brochettes de cabillaud, beurre citron et caviar
p. 135 Carpaccio de morue fraîche
p. 28 Crevettes grillées, basilic et huile de sésame
p. 76 King crab mayo
p. 81 Pavé de lieu aux algues nori
p. 95 Saint-jacques rôties, algues nori et sésame
p. 76 Salade de poulpe aux câpres
p. 74 Tartare de poisson à l'avocat, jus de coques et wasabi

VIANDES ET ŒUFS

Boulettes de porc caramélisées, riz au sésame vert
p. 147 Carré de cochonnet au four
Chapati au curcuma et au poulet
Echine de cochonnet comme un rôti de veau
Epaule de cochonnet confite, thym citron et fruits secs
Epigrammes de cochonnet roulés à la marjolaine
p. 77 Filet de bœuf et jambon Bellota-Bellota
p. 76 Magrets de canard aux myrtilles, poivre de Sichuan, quinoa rouge
p. 80 Poulet argan et courgettes
p. 131 Sandwich hollandais

DESSERTS-FROMAGES

p. 85 Bavarois aux fruits rouges
p. 111 Biscuits au citron et aux amandes, fruits découpés
p. 102 Bread and butter pudding aux biscuits roses de Reims
p. 103 Brownies Crunch
p. 26 Cake sans gluten au citron
p. 83 Clafoutis cerises-fraises des bois
Comme une crème brûlée à la rose rouge
p. 89 Compote fraises et rhubarbe
p. 84 Crème anglaise : la base
p. 82 Crème au café Onorio de Nespresso
Crèmes au chocolat, confiture litchies-curaçao
p. 86 Crème Carambar Atomic
p. 78 Crème citron, citron vert et vanille
Crumble fraises-rhubarbe
p. 92 Eclairs aux fraises, coulis de rhubarbe
p. 133 Gâteau amandes-châtaignes
p. 102 Gâteau au yaourt aux épices
p. 98 Gâteaux chocolat-framboises
p. 138 Gevulde Koeken (sablés fourrés)
p. 86 Glace à la vanille
Halva aux framboises et pistaches
p. 101 Mirlitons
p. 94 Mousses glacées au kiwi
p. 103 Muffins au Carambar
p. 24 Muffins lin et myrtilles
p. 87 Œufs à la neige
p. 39 Pain d'épices de J.-L Schakmundes
p. 99 Papillotes de fruits aux épices
p. 62 Pâte d'amande express
p. 98 Petits-suisses au coulis de fruits rouges
p. 91 Pies fraises et rhubarbe
p.97 Pommes minute, fruits rouges, jus de grenade
p. 104 Quatre-quarts au Nutella
p. 82 Riz au lait aux violettes
p. 90 Salade de fraises,rhubarbe, sirop verveine
p. 109 Salade papaye et pomelo, gelée de mangue
p. 91 Sorbet fraise-rhubarbe
p. 98 Soupe de poires au thé noir
Tarte rhubarbe romarin
p. 86 Zuppa inglese

DIVERS ET BOISSONS

p. 92 Bellini rhubarbe-fraise
p. 93 Confiture fraises, rhubarbe et rose
p. 22 Crackers crus multigraines

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

OUVERTURES, p. 8-9

VKB chez Merci, www.merci-merci.com. Puzzle Dinner Tray, 29,90 €.

BEAU & BON, p. 11

Cuisiner tout bio

BioSnacky, www.avogel.fr
Cauvin, www.huilecauvin.comJardin
BIO', www.jardinbio.fr
Ethic Gourmand, www.100pour100equitable.com
Ethiquable, www.boutique-ethiquable.com
Marlette, www.marlettegourmet.com
Ventes-responsables, www.ventes-responsables.com

Tout nouveau, tout bio

Amorino, www.amorino.com
Bio c'bon, 18-24 rue Lecourbe, 75015 Paris.
Dominique Saibron, www.dominique-saibron.com
Jardin d'Orante, www.jardindorante.fr
L'épicerie générale, 43, rue de Verneuil, 75007 Paris.
Marie de Mazet, www.marie-de-mazet.com
Pimlico, 88, rue de Charenton, 75012 Paris.
Regent's Park, dans les Daily Monop, adresses sur www.monoprix.fr
Temmos, www.temmos.com

Le temps des fleurs

Betjeman & Barton, www.betjemanandbarton.com
Dalloyau, www.dalloyau.fr
Foucher, www.chocolat-foucher.com
Gilles Nouailhac, www.gillesnouailhac.com
Now's Home, www.nowshome.fr
Rouge Gingembre, www.rougegingembre.com
Terre Vivante, www.terrevivante.org

Belles tables

Hugo & Victor, www.hugovictor.com
Jia Inc, www.jia-inc.com
Les Introuvables en cuisine, www.les-introuvables-cuisine.com
Lunes de Anne-Sophie Pic, dans les points de vente Raynaud et www.raynaud.fr
Mauviel, www.mauviel.com
Puiforcat, www.puiforcat.com.

Activité plein air

Anne-Sophie Pic, www.pic-valence.fr
Isigny Ste-Mère, en vente dans les grandes et moyennes surfaces.
Jean-Charles Rochoux, www.jcrochoux.fr
Lafayette Gourmet, www.galerieslafayette.com
Mealplak, www.mealplak.com
Sagaform, www.sagaform.com

CLOTILDE DUSOULIER, p. 22

Site de Clotilde, chocolateandzucchini.com
Pousse Pousse, 7, rue Notre-Dame de Lorette, 75009 Paris, tél. 01 53 16 10 81).
Sur Internet sur **deshydrateur.org**

BÉTON ALVÉOLÉ, p. 36

Où trouver du miel de Paris ?
Les Abeilles de Jean-Jacques Schakmundès, 21, rue de La Butte aux Cailles, 75013, tél. 01 45 81 43 48.
Sur le site de **Nicolas Géant**, nicomiel.com
Sur le site d'**Olivier Darné**, banquedumiel.org,
ou en vente libre, notamment :
A l'**Office de Tourisme de Saint-Denis** 1, rue de la République, 93200, tél. 01 55 870 870.
Au **Centre Pompidou, Espace Printemps Design,** Place Georges Pompidou, 75004, tél. 01 44 78 15 78.
Chez Rose Bakery, 46, rue des Martyrs, 75009, tél. 01 42 82 12 80.

LES BONNES FEUILLES DE MAÎTRE TSENG, p. 44

La Maison des Trois Thés, 33, rue Gracieuse, 75005 Paris, tél. 01 43 36 93 84.

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER, p. 60

Cours de pâtisserie avec Christophe Felder

A Paris, le jeudi soir au Jardin d'Acclimatation, Bois de Boulogne, 75116. Inscriptions et renseignements au 01 40 67 99 05, et sur www.jardindacclimatation.fr (rubrique Ateliers Parents) et sur www.christophe-felder.com

A Strasbourg, tous les samedis au Studio Felder, 2-4, rue de la Râpe, 67000. Tél. 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33.

L'ÉLÉGANCE INSTINCTIVE, p. 72

Albert Ménès, www.albertmenes.fr
Alessi, www.alessi.fr
Bysance, www.bellota-bellota.com
Chocolat Bonnat, www.bonnat-chocolatier.fr
Confitures Carla, www.lagrandeepiceriedeparis.fr

ABONNEZ-VOUS rapidement et facilement à

ELLE à table

sur : **www.elleatableabo.com**

Eric Bur, www.ericbur.fr
Jean-Yves Bordier, www.lebeurrebordier.com
Jia, www.jia-inc.com
Marimekko, www.marimekko.com
Merci, www.merci-merci.com
Petrossian, www.petrossian.fr
Terre Exotique, www.terreexotique.com
Uah^, www.uah-paris.com
Up, 09 81 93 07 79.

RECETTE DE BASE : LA CRÈME ANGLAISE, p. 84

Jia, www.jia-inc.com
The Collection, www.thecollection.fr

LE ROSE ET LE VERT, p. 88

Alessi, www.alessi.com
Le Printemps, www.printemps.fr
Merci, www.merci-merci.com

LA CUISINE DU PLACARD, p. 100

Ressource, www.ressource-peintures.com

COACHING, p. 106

La Cuisine Paris, www.lacuisineparis.com
80, Quai de l'Hôtel de Ville,
75004 Paris, tél. 01 40 51 78 18.
Les infos sur les ateliers sont à votre disposition sur **www.lacuisineparis.com**
Venez redécouvrir notre nouvel espace, situé quai de l'Hôtel de Ville. Vous pourrez vous initier aux cuisines orientales, italiennes et asiatiques en passant par la pâtisserie et la cuisine bistrot bien française dans une ambiance chaleureuse et une vue splendide.
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

DIX BOUTEILLES MOULIN À VENT 2009, p. 120

Clos du Tremblay Paul Janin, infos au 03 85 35 52 80.
Cuvée Champ de Cour Château du Moulin à Vent, infos au 03 80 22 10 57.
Cuvée Vieilles Vignes Anita et André Kuhnel, infos au 04 74 04 22 59. Ils montent à Paris tous les deux mois et livrent gratuitement à partir de 6 bouteilles.
Cuvée Vieilles Vignes Domaine Piron Lameloise, infos au 04 74 69 10 20.
Cuvée Vieilles Vignes Hubert Lapierre, infos au 03 85 36 74 89.
Domaine de l'Iris Nadia et Thierry Janin, infos au 03 85 35 20 84.

ELLE à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année

ABONNEZ-VOUS !

Bulletin à compléter et à retourner à :
ELLE à table Service Abonnements BP 50002 - 59718 LILLE CEDEX 9
e-mail : abonnements@cba.fr

ET 112

OUI, je m'abonne à ELLE à table grand format pour 1 an (6 numéros) :

❒ France **17 €**.
❒ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au **02 77 63 11 06**

❒ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table.
❒ Je règle par carte bancaire.

Voici mon numéro de carte :
N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
date d'expiration : |_|_| mois |_|_| année

Signature :

Nom : _____
Prénom : _____
Adresse : _____
_____ Code postal : |_|_|_|_|_|
Ville : _____ Pays : _____
Téléphone : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
Adresse e-mail : _____

Pour tout renseignement concernant votre abonnement, appelez-nous au 02 77 63 11 06

TARIF ABONNEMENTS ÉTRANGER :

SUISSE 6 numéros : 35 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **DYNAPRESSE** - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge. **Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch. www.dynapresse.ch.**

BELGIQUE 6 numéros : **17,50 €** - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **PARTNER PRESS** - Rue de la Petite Ile,1, - 1070 Bruxelles Tél : (02) 556 41 40. Par chèque bancaire ou virement bancaire compte - n° : 210-0980879-67.

USA 6 numéros : **54 $ US** - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Express Mag** - P.O. BOX 2769, Plattsburgh, N.Y. U.S.A. 12901-0239. **Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com.**

CANADA 6 numéros : **55 $ CND** - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Express Mag** - 8155, rue Larrey Anjou (Québec) H1J 2L5. **Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com.**

Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

Domaine Richard Rottiers, infos au 03 85 35 22 36.
Domaine des Vieilles Caves Jérôme Janodet, Infos au 06 15 11 42 67.
Georges Dubœuf, infos au 03 85 35 34 20.
Hommage à La Rochelle Domaine Gérard Charvet, infos au 04 74 04 48 62.

AURÉLIEN WIIK CÔTÉ CAVE, p. 122

Ses vins préférés

Champagne Platine 1er Cru Domaine Nicolas Maillart, 51500 Ecueil, tél. 03 26 49 77 89.
Château de Pommard Grand vin 2008, 21630 Pommard, tél. 03 80 22 12 59.
Cuvée Jean Carmet 2008 Maison Bouvet-Ladubay, 49400 Saumur, tél. 02 41 83 83 83.
Gewurztraminer Grand cru Pfersigberg 2008 Domaine Ginglinger, 68420 Eguisheim, tél. 03 89 41 32 55.
Pouilly Fuissé Vieilles Vignes 2009, Domaine Vessigaud, 71960 Solutré, tél. 03 85 35 81 18.

Ses restos préférés

A Paris

Chéri Bibi, 15, rue André Del Sarte, Paris 18e, tél. 01 42 54 88 96.
Le Coin de Verre, 38, rue Sambre-et-Meuse, Paris 10e, tél. 08 99 78 93 91.
Le Gaspard de la Nuit, 6, rue des Tournelles, Paris 4e, tél. 01 42 77 90 53.
Le Monteverdi, 5, rue Guisarde, Paris 6e, tél. 01 42 34 55 90.
Le Petit Fer à Cheval, 30, rue Vieille-du-Temple, Paris 4e, tél. 01 42 72 47 47.
Mmmozza, 57, rue de Bretagne, Paris 3e, tél. 01 42 71 82 98.
Pizzeria Rossini, 150, rue Damrémont, Paris 18e, tél. 01 42 59 17 91.

A Clermont-Ferrand

Le Sisisi, 16, rue Massillon, 63000 Clermont-Ferrand, tél. 04 73 14 04 28.

A Los Angeles

Lou's wine bar, 724 Vine St., Los Angeles, tél. (323) 962 6369.

Ses cavistes

Rouge et Verre, 8 rue de Maubeuge, Paris 9e, tél. 01 48 78 68 43.
Les Caves de Lamarck, bar à vin et caviste, 33, rue Lamarck, Paris 18e, tél. 01 53 17 02 44.

ALBA PEZONE, p. 148

Idea Vino, tél. 01 43 57 10 34.
Parole in Cucina, 5, impasse du Curé, 75018 Paris, tél. 01 55 79 19 13. www.paroleincucina.com

Le prénom d'Eric Verdier, responsable de la sélection des crus pour la marque Oliviers&co, est devenu par erreur Olivier Verdier dans la page Infos (page 124) du numéro 75. Nous repassons donc le texte concernant la nouvelle récolte 2011.

Oliviers&co

Découvrez la nouvelle récolte 2011

Les derniers grands crus issus des meilleurs récoltants méditerranéens de France, Italie, Portugal, Croatie, Espagne ou Grèce, sélectionnés par Eric Verdier pour Oliviers&co pour l'année 2011, sont d'une finesse de parfum rarement atteinte, d'une suavité et d'une subtilité de goût sans équivalent. 19 € la bouteille de 50 cl. **Plus d'infos sur www.oliviers-co.com et au 01 42 74 38 40.**

Mettez-vous

à table TM

avec nos 16 fiches-recettes

Pour avoir toujours sous la main vos fiches-recettes sans les abîmer, voici notre boîte de rangement Elle à table. En plastique translucide (11,90 €), elle est idéale sur l'étagère de votre cuisine.
Elle est vendue avec, en option, un jeu de six intercalaires rigides en plastique (5 €) vous permettant de classer séparément entrées, plats et desserts... Ainsi qu'un ensemble de 200 étuis plastifiés (7 €) pour protéger vos fiches individuellement.

Bon de commande en page 151

E

TEMAKI AUX CREVETTES

ELLE À TABLE N°76

P

BOULETTES DE PORC CARAMÉLISÉES RIZ AU SÉSAME VERT

ELLE À TABLE N°76

P

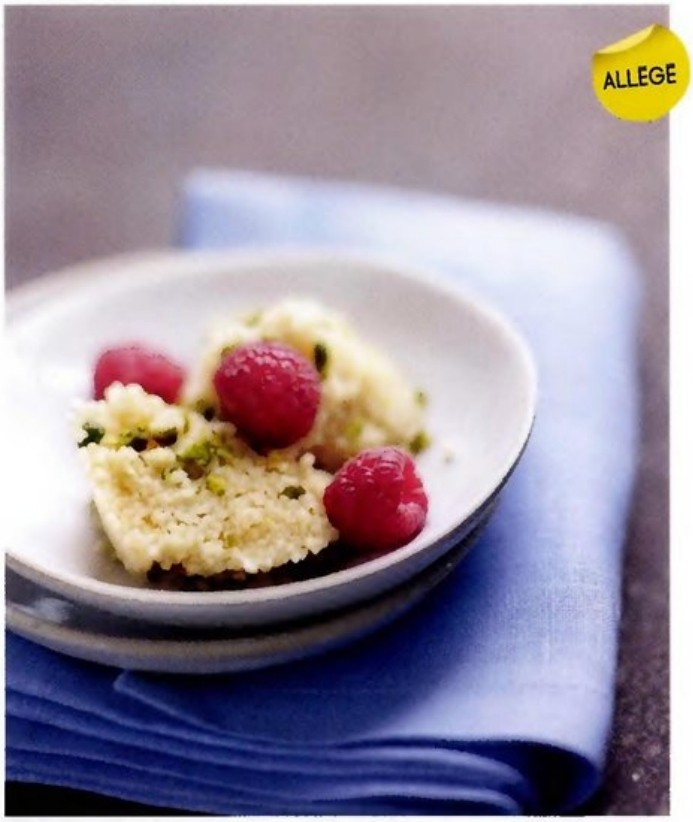
LÉGUMES À L'INDIENNE

ELLE À TABLE N°76

D

HALVA AUX FRAMBOISES ET PISTACHES

ELLE À TABLE N°76



Plat - Facile - Bon marché

BOULETTES DE PORC CARAMÉLISÉES, RIZ AU SÉSAME VERT *(4 pers.) Prép. : 30 mn / Cuisson : 25 mn*

300 g de grillade de porc
150 g de riz pour sushi
2 c. à soupe de vinaigre de riz
2 c. à soupe de sésame au wasabi
5 tiges de coriandre
1 gousse d'ail
1 petit morceau de gingembre
3 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe d'huile de maïs
1 c. à soupe de sucre
30 g de gingembre mariné
piques en bois

1 Lavez le riz dans plusieurs eaux, puis faites-le cuire dans son volume d'eau froide, à la vapeur ou au rice-cooker (env. 15 mn). Etalez-le sur une assiette lorsqu'il est cuit. Arrosez de vinaigre de riz. Formez des boulettes de la taille d'une noix. Saupoudrez de sésame au wasabi et laissez refroidir.
2 Effeuillez la coriandre, pelez l'ail et le gingembre. Râpez le gingembre finement. Coupez la viande en petits morceaux et mettez-les dans le bol du mixeur. Ajoutez la coriandre, 1 pincée de gingembre râpé, l'ail et 1 c. à soupe de sauce soja. Poivrez. Mixez le tout pendant 2 mn. Formez des boulettes de la taille d'une grosse noisette. Piquez-les sur 8 ou 12 petites piques en bois.
3 Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Ajoutez les brochettes. Faites-les dorer 5 mn, en les retournant plusieurs fois. Ajoutez le sucre et la sauce soja. Laissez caramériser, puis retirez du feu.
4 Rangez les brochettes dans une boîte et dégustez-les dans les 24 h, chaudes ou froides, avec le riz et le gingembre mariné.

à table + **Un plat pauvre en matières grasses, qui convient même à ceux qui surveillent leur ligne. Accompagnez-le de crudités, en plus du riz : tomates-cerises, bâtonnets de carottes ou de fenouil.**

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**
recette **Véronique Liégeois**

Entrée - Facile - Bon marché

TEMAKI AUX CREVETTES *(4 pers.)*
Préparation : 20 mn / Pas de cuisson

35 g de vermicelles de riz
16 grosses crevettes roses cuites
15 radis rouges
1 petit concombre
1 avocat
8 feuilles de nori
2 c. à soupe de vinaigre de riz
1 c. à soupe de sauce soja claire
1 c. à café de sucre - poivre
le jus de 1/2 citron

1 Faites tremper les vermicelles de riz dans un grand bol d'eau tiède. Décortiquez les crevettes. Lavez les radis, éliminez les fanes et la radicelle, puis coupez-les en rondelles. Coupez le concombre en bâtonnets sans l'éplucher. Pelez l'avocat, coupez-le en lamelles. Arrosez-les de jus de citron. Egouttez les vermicelles de riz.
2 Etalez une feuille de nori sur le plan de travail. Garnissez-la d'une pincée de vermicelles de riz. Ajoutez des rondelles de radis, des bâtonnets de concombre, des lamelles d'avocat et 2 crevettes. Fermez le temaki en forme de cornet. Faites de même avec les autres feuilles de nori. Emballez-les dans du film étirable et placez-les au frais.
3 Mélangez le sucre, le vinaigre de riz et la sauce soja. Poivrez mais ne salez pas. Versez dans un petit pot hermétique. Dégustez les temaki bien frais avec la sauce.

à table + **Les temaki sont très pratiques à emporter et à manger sur le pouce, grâce à leur petit cornet d'algue. Garnissez-les de crudités variées, tofu ou omelette, mais jamais avec du poisson cru, trop fragile pour un repas extérieur.**

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**
recette **Véronique Liégeois**

Dessert - Facile - Bon marché

HALVA AUX FRAMBOISES ET PISTACHES *(4 pers.)*
Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn / Repos : 2 h

100 g de semoule de blé moyenne
150 g de framboises
40 g de pistaches
15 g de margarine oméga-3
2 capsules de cardamome
40 g de sucre roux
1 c. à café d'eau de fleur d'oranger

1 Hachez grossièrement les pistaches. Essuyez délicatement les framboises avec un torchon humide. Faites fondre la margarine dans une casserole, à feu moyen. Ajoutez la cardamome, les pistaches et la semoule. Faites dorer pendant 5 mn, en remuant sans arrêt. Ajoutez le sucre, 20 cl d'eau et l'eau de fleur d'oranger. Portez à ébullition et laissez cuire 5 mn. Otez les capsules de cardamome.
2 Versez la semoule dans 4 petits ramequins. Enfoncez délicatement les framboises dans la semoule tiède. Couvrez de film étirable et placez au frais pendant 2 h. Dégustez froid, démoulé ou non.

à table + **Une variante sans lait de notre traditionnelle semoule aux raisins. Avantage pour les repas outdoor : l'halva se conserve sans problème quelques heures à température ambiante, puisqu'il ne contient ni lait ni œuf.**

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**
recette **Véronique Liégeois**

Plat - Facile - Bon marché

LÉGUMES À L'INDIENNE *(4 pers.)*
Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn

1 aubergine - 1 poivron rouge
1 mini-chou-fleur - 2 tomates
250 g de petits pois frais
1 oignon - 1 gousse d'ail
1 pincée de graines de coriandre
1 pincée de graines de cumin
1 capsule de cardamome
1 pincée de gingembre en poudre
1 pincée de curry
1 pincée de piment
1 c. à soupe d'huile de tournesol

1 Lavez l'aubergine, le poivron, le chou-fleur et les tomates. Coupez-les en petits morceaux. Ecossez les petits pois. Faites cuire 10 mn à la vapeur les dés d'aubergine, de poivron, les petits pois et les fleurettes de chou-fleur.
2 Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les graines de coriandre, le cumin, la cardamome, le gingembre, le curry et le piment. Laissez dorer 1 mn à feu vif. Ajoutez l'oignon et l'ail émincés. Faites dorer 2 mn en remuant, ajoutez les dés de tomates. Salez, poivrez, laissez mijoter 10 mn à feu doux.
3 Ajoutez les légumes cuits à la vapeur, faites chauffer 5 mn. Dégustez chaud ou à température ambiante.

à table + **Des légumes cuits vapeur et des épices : un plat léger et plein d'antioxydants protecteurs. Si vous préférez un assaisonnement plus doux, éliminez le piment et remplacez le curry par du curcuma.**

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**
recette **Véronique Liégeois**

P

BRESAOLA AU CHÈVRE FRAIS, ÉPINARDS ET CIBOULETTE

ELLE À TABLE N° 76

P

CHAPATI AU CURCUMA ET AU POULET

ELLE À TABLE N° 76

PUBLICITÉ

SALADE DE POMMES DE TERRE SAUCE À LA MAYONNAISE O&CO

PUBLICITÉ

SAUCE À LA MAYONNAISE O&CO À L'HUILE D'OLIVE, AUX CÂPRES ET AUX CITRONS CONFITS, SIGNÉE RENATO PICCOLOTTO

OLIVIERS & CO.

OLIVIERS & CO. PUBLICITÉ

SALADE DE POMMES DE TERRE SAUCE À LA MAYONNAISE O&CO

Pour 4/6 personnes.
Préparation 10 minutes.
Cuisson 30 minutes.

500 g de pommes de terre à chair ferme
4 œufs durs
1 salade romaine de taille moyenne
5 cuillerées à soupe de **sauce à la mayonnaise O&CO**
fleur de sel O&CO
poivre noir O&CO

1. Cuisez les pommes de terre avec leur peau dans une casserole d'eau bouillante salée.

2. Épluchez et hachez grossièrement les œufs durs. Lavez et émincez sommairement la salade romaine.

3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, égouttez-les, laissez-les tiédir, puis épluchez-les et découpez-les en tranches épaisses.

4. Dans un saladier, mettez la salade romaine, les pommes de terre, les œufs et la sauce à la mayonnaise.

5. Mélangez délicatement la salade de pommes de terre, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Dégustez encore tiède ou froid.

BRESAOLA AU CHÈVRE FRAIS, ÉPINARDS ET CIBOULETTE *(4 pers.) Préparation : 20 mn / Pas de cuisson*

20 tranches fines de bresaola
20 feuilles d'épinards
200 g de chèvre frais (caprino italien, si possible)
1 bouquet de ciboulette
poivre du moulin

1 Rincez et essorez délicatement les feuilles d'épinards. Lavez la ciboulette, essorez-la. Gardez 20 tiges et hachez le reste.
2 Mélangez dans un bol le fromage de chèvre, la ciboulette et du poivre noir du moulin. Etalez une tranche de bresaola sur le plan de travail. Ajoutez une feuille d'épinard par-dessus. Disposez une noix de fromage de chèvre au centre et roulez délicatement le tout. Maintenez le rouleau avec une tige de ciboulette. Faites de même avec les autres tranches de bresaola.
3 Couvrez de film étirable et placez au frais jusqu'au moment du repas.

à table + **Bien emballés dans une boîte hermétique, ces petits rouleaux se conservent 1 h ou deux. Ils sont meilleurs bien frais, donc placez-les dans une glacière s'il fait chaud.**

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**
recette **Véronique Liégeois**

OLIVIERS & CO. PUBLICITÉ

SAUCE À LA MAYONNAISE O&CO À L'HUILE D'OLIVE, AUX CÂPRES ET AUX CITRONS CONFITS, SIGNÉE RENATO PICCOLOTTO

Ses caractéristiques : en revisitant l'indispensable mayonnaise, Renato Piccolotto, chef du restaurant Le Cipriani (Venise, Italie) nous offre le meilleur de la douceur de vivre à la vénitienne : la fraîcheur citronnée de sa touche végétale et la légèreté de sa texture onctueuse nous délectent.
Accords gourmands : pain bagnat, salade d'avocat ou de pommes de terre, crudités, œuf dur, poisson noble, fruits de mer, viande grillée, poulet froid…

LISTE DES BOUTIQUES OLIVIERS & CO.

AIX-EN-PROVENCE (13100)
11, rue Chabrier
ALBI (81000)
3, rue de l'Hôtel-de-Ville
ANNECY (74000)
8, rue Grenette
ANTIBES (06600)
13, rue Sade
AVIGNON (84000)
19, rue St-Agricol
BAIE-MAHAULT (97122)
301 C.C. de Destreland
BORDEAUX (33000)
29, rue des Remparts
CANNES (06400)
4, rue Macé
CLERMONT-FERRAND (63000)
2, rue des Gras
COLMAR (68000)
32, rue des Marchands
DIJON (21000)
24, rue des Godrans
LA ROCHELLE (17000)
22, rue St-Sauveur
LILLE (59000)
85, rue Esquermoise
L'ISLE-SUR-LA-SORGUE (84800)
41, rue de la République
MANE (04300)
Parc de Pitaugier
MARSEILLE (13001)
14 bis, rue Henri-Fiocca
MENTON (06500)
5, rue St-Michel
METZ (57000)
2, rue Ambroise-Thomas
MONTPELLIER (34000)
30, rue des Étuves
NANTES (44000)
3, rue de l'Échelle
NÎMES (30000)
10, rue de l'Hôtel-de-Ville
ORLÉANS (45000)
7, rue Charles-Sanglier
PARIS (75003)
36, rue des Francs-Bourgeois
PARIS (75004)
81, rue St-Louis-en-l'Isle
PARIS (75005)
128, rue Mouffetard
PARIS (75006)
28, rue de Buci
PARIS (75012)
Chai n° 20 F3, cour St-Émilion, Bercy Village
PARIS (75015)
85, rue du Commerce
PARIS (75017)
8, rue de Lévis
PAU (64000)
24, rue du Maréchal-Joffre
PERPIGNAN (66000)
5, rue Mailly, Le Patio
REIMS (51100)
4, cours Jean-Baptiste-Langlet
RENNES (35000)
11, rue Jules-Simon
ROUEN (76000)
5, rue Rollon
SANARY-SUR-MER (83110)
1, rue Jean-Jaurès
STRASBOURG (67000)
7, rue des Orfèvres
TOULON (83000)
9, rue Lamarque
TOULOUSE (31000)
17, rue St-Antoine-du-T
VILLEPINTE (93420)
ZAC Paris Nord 2
www.oliviers-co.com

CHAPATI AU CURCUMA ET AU POULET *(pour 10 chapatis)*
Préparation : 25 mn / Cuisson : 50 mn / Repos : 2 h 30 mn

200 g de farine de blé
60 g de farine de maïs jaune
1 yaourt nature - 30 g de beurre
1 c. à café de graines de fenouil
1 sachet de levure lyophilisée
1 pincée de curcuma
1 c. à soupe d'huile de maïs
Garniture : 5 tiges de coriandre
300 g de blanc de poulet
1 tomate
2 c. à soupe de sauce tandoori
1 c. à soupe d'huile d'olive

1 Mélangez dans un saladier la farine de blé, la moitié de la farine de maïs, la levure, le yaourt et l'huile. Salez, poivrez, ajoutez les graines de fenouil, le curcuma et mélangez. Ajoutez progressivement 5 cl d'eau tiède environ. Travaillez le mélange pour obtenir une pâte lisse et très souple. Formez une boule et laissez reposer 2h dans un endroit tiède.
2 Travaillez à nouveau la pâte 5 mn et formez 10 petites boules de 50 g. Laissez reposer 30 mn.
3 Etalez les boules au rouleau pour former des cercles, sur le plan de travail saupoudré de farine de maïs. Badigeonnez les galettes de beurre fondu et faites-les cuire 5 mn chacune dans une poêle antiadhésive très chaude, en les retournant à mi-cuisson.
4 Découpez le poulet en lamelles fines. Faites chauffer l'huile d'olive dans une large poêle. Ajoutez les lamelles de poulet, faites-le dorer pendant 5 mn, en remuant, à feu vif. Ajoutez la sauce tandoori, salez, poivrez et laissez cuire à feu doux 3 mn. Ajoutez la coriandre hachée. Coupez la tomate en fines tranches. Garnissez les chapatis de poulet et d'une ou deux tranches de tomate. Repliez en deux. Dégustez tiède ou froid.

à table + **Vous pouvez les réaliser avec de la farine de blé mélangée à de la farine de lentille (1/4 environ), c'est également délicieux.**

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**
recette **Véronique Liégeois**

E

MINI-CONCOMBRES, RÉMOULADE DE RADIS, PAQUERETTES POMPON

ELLE À TABLE N°76

D

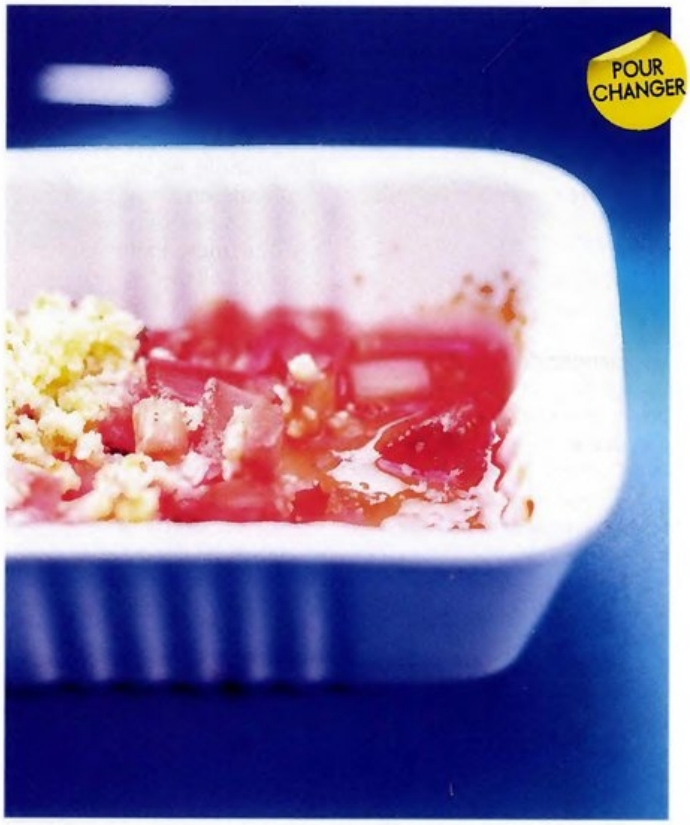
CRÈMES AU CHOCOLAT CONFITURE LITCHIS-CURAÇAO

ELLE À TABLE N°76

D

CRUMBLE FRAISES-RHUBARBE

ELLE À TABLE N° 76



D

TARTE RHUBARBE-ROMARIN

ELLE À TABLE N° 76

Dessert- Facile - Bon marché

CRÈMES AU CHOCOLAT, CONFITURE LITCHIS-CURAÇAO *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn / Au frais : 2 h

200 g de chocolat noir à 75 %
Trinité de chez Bonnat
15 cl d'eau minérale
25 cl de crème fleurette
60 g de sucre - 60 g de beurre
6 c. à soupe de confiture litchis-curaçao Blue Tropical de Carla
1/2 citron

1 Mettez le chocolat cassé en morceaux dans une casserole avec l'eau et la moitié de la crème, portez à ébullition et laissez frémir 10 mn.
2 Faites un caramel en faisant bouillir le sucre et 4 c. à soupe d'eau sur feu vif pendant 3-4 mn. Mélangez-le au chocolat fondu, puis ajoutez la crème restante et le beurre coupé en morceaux. Remuez bien, répartissez les crèmes dans des verres et mettez-les au frais.
3 Faites chauffer à peine 6 c. à soupe de confiture Blue Tropical avec quelques gouttes de jus de citron jusqu'à ce que la confiture soit fluide, sans la faire bouillir, puis versez sur les crèmes et réservez au frais 2h.

à table + **Les confitures Carla offrent une gamme impressionnante de confitures aux mélanges des plus originaux et des plus délicats...**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Entrée- Facile - Bon marché

MINI-CONCOMBRES, RÉMOULADE RADIS PAQUERETTES POMPON *(6 pers.) Préparation : 10 mn*

3 mini-concombres
250 g de céleri-rave
10 radis rouges
2 c. à soupe de mayonnaise
1 yaourt nature velouté
1 bouquet d'aneth ou de cerfeuil
poivre du moulin
1 citron vert
huile de courge bio
20 g de pâquerettes
ou autres fleurs comestibles

1 Râpez finement le céleri pelé et les radis lavés et mélangez-les avec la mayonnaise, le yaourt, l'aneth ou le cerfeuil ciselés, du sel, du poivre, la moitié du zeste et le jus du citron, quelques pétales de pâquerettes et mélangez bien.
2 Lavez les mini-concombres et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, retirez les pépins avec une petite cuillère et remplissez avec la rémoulade.
3 Servez les demi-concombres avec des pâquerettes, un filet d'huile de courge et un peu de zeste de citron.

à table + **Vous pouvez remplacer le céleri par du radis blanc ou noir ou encore par des pommes, et les pâquerettes pompon par des pâquerettes blanches.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Dessert - Facile - Bon marché

TARTE RHUBARBE ROMARIN *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

1 pâte feuilletée prête à l'emploi
250 g de fines tiges de rhubarbe
1 brin de romarin
sucre vanillé

1 Allumez le four sur th. 6/ 180° et sortez la plaque à pâtisserie. Etalez la pâte sur son papier sulfurisé d'emballage pour qu'elle soit plus grande et plus fine et piquez-la de plusieurs coups de fourchette. Mixez finement les aiguilles de romarin et parsemez-les sur la pâte. Posez la pâte sur la plaque du four.
2 Epluchez la rhubarbe en retirant le maximum de fils, lavez-la sous l'eau froide, coupez les tiges en deux dans la longueur, posez-les côte à côte sur la pâte et saupoudrez de sucre vanillé. Faites cuire la tarte dans le four pendant environ 30 mn.

à table + **Servez la tarte coupée en bandes avec une crème anglaise, une chantilly au chocolat blanc ou juste de la crème fraîche épaisse.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Dessert - Facile - Bon marché

CRUMBLE FRAISES-RHUBARBE *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

250 g de fraises
6 tiges de rhubarbe
1 c. à soupe de crème fraîche
20 g de sucre - 1 noix de beurre
Pour la pâte :
100 g de farine
100 g de beurre
80 g de sucre
80 g d'amandes en poudre
ou de noix de coco râpée

1 Allumez le four sur th. 6/ 180° et beurrez un plat à gratin. Mettez la farine, le beurre en morceaux, le sucre et les amandes en poudre (ou la noix de coco râpée) dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à ce que vous ayez un gros sable.
2 Lavez les fraises sous l'eau froide et équeutez-les. Epluchez la rhubarbe en retirant les fils et coupez-la en petits tronçons. Mettez les fruits dans le plat, saupoudrez de sucre et ajoutez la crème. Recouvrez avec la pâte et faites cuire pendant 30 mn environ. Servez tiède.

à table + **Vous pouvez parfumer la pâte avec de la cannelle, du gingembre ou un mélange d'épices.**
> Vous pouvez aussi ajouter quelques feuilles de menthe, de basilic ou de verveine citronnelle ciselées.

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

D

COMME UNE CRÈME BRÛLÉE À LA ROSE ROUGE

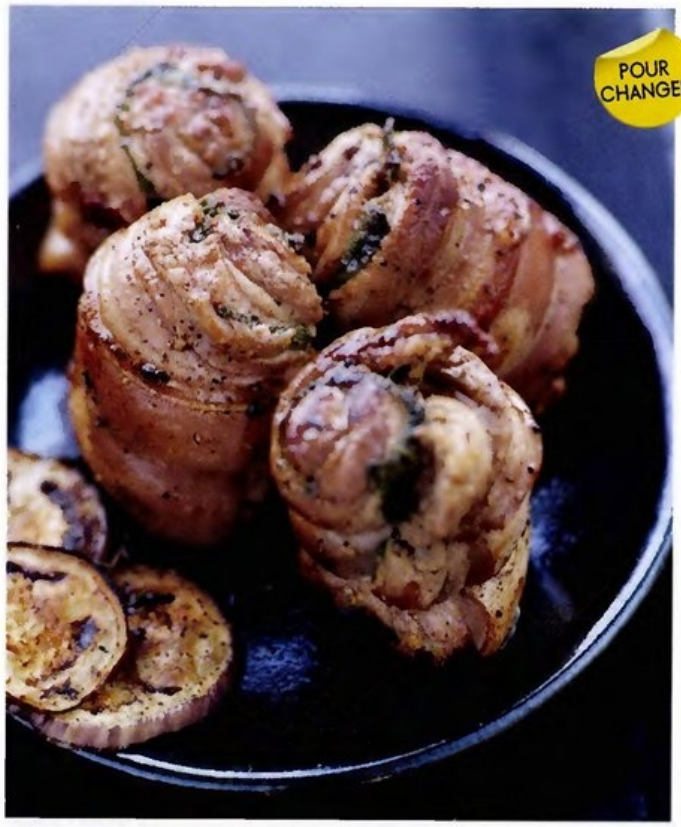
ELLE À TABLE N° 76

FACILE

P

EPIGRAMMES DE COCHONNET ROULÉ À LA MARJOLAINE

ELLE À TABLE N° 76



P

ÉCHINE DE COCHONNET COMME UN RÔTI DE VEAU

ELLE À TABLE N° 76

P

ÉPAULE DE COCHONNET CONFITE THYM CITRON ET FRUITS SECS

ELLE À TABLE N° 76

Plat - Facile - Assez cher

ÉPIGRAMMES DE COCHONNET ROULÉ À LA MARJOLAINE

(4 pers.) Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

8 roulades à la marjolaine ficelées par le boucher
8 gousses d'ail
1/2 bouquet de marjolaine
15 cl de fond de veau
2 aubergines
huile d'olive
fleur de sel

1 Lavez et séchez le bouquet de marjolaine. Faites revenir les roulades sur toutes les faces dans 2 c. à soupe d'huile, ajoutez ensuite la marjolaine, 6 gousses d'ail entières, 1 gousse d'ail pelée, dégermée et écrasée. versez le fond de veau, salez et poivrez, puis couvrez et laissez cuire 40 mn sur feu doux.

2 Lavez et séchez les aubergines, puis coupez-les en fines rondelles. Faites chauffer un gril, badigeonnez-le d'huile et mettez les rondelles d'aubergines à griller en les retournant lorsqu'elles sont dorées. Salez avec de la fleur de sel

3 Servez les roulades accompagnées des aubergines grillées.

à table + **Vous pouvez aussi préparer une compotée d'aubergines, basilic, olives et citron confit.**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Dessert - Facile - Bon marché

COMME UNE CRÈME BRÛLÉE À LA ROSE ROUGE *(6 pers.)*

Préparation : 5 mn / Cuisson : 40 mn

35 cl de lait
25 cl de crème fleurette
5 jaunes d'œufs
80 g de sucre de canne roux
1 flacon de pétales de rose rouge Terre Exotique (2,5 g)

1 Allumez le four sur th. 4/120°. Passez 6 ramequins sous l'eau froide, puis posez-les sans les essuyer dans un plat à four pouvant les contenir.

2 Faites bouillir le lait et la crème avec les pétales de rose et laissez infuser 10 mn, hors du feu en couvrant. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis versez l'infusion lait-crème dessus.

3 Mélangez, répartissez la crème dans les ramequins, versez de l'eau chaude dans le plat à mi-hauteur des ramequins et faites cuire au bain-marie pendant 40 mn. Laissez refroidir, servez à température ambiante ou très frais.

à table + **Vous pouvez filtrer la crème avant de la verser dans les ramequins pour ne pas avoir les pétales dans la crème et pour la colorer.**
> Vous pouvez râper un peu de betterave crue dans le mélange lait-crème au départ.

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Plat - Facile - Assez cher

ÉPAULE CONFITE, THYM CITRON ET FRUITS SECS *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 2 h 30 mn

1 épaule de cochonnet 1,1 kg
1/2 bouquet de thym frais
10 gousses d'ail rose
15 cl de vin blanc sec
huile d'olive
8 pruneaux
8 dattes
10 cerneaux de noix

1 Préchauffez le four sur th. 4-5/120°. Dans une cocotte allant au four, faites dorer légèrement l'épaule dans 2 c. à soupe d'huile d'olive quelques minutes.

2 Retirez-la et remplacez-la par les fruits secs et les gousses d'ail en chemise. Faites revenir rapidement, puis versez le vin blanc, ajoutez l'épaule, parsemez de brins de thym par-dessus et autour, salez et poivrez. Couvrez et mettez à cuire dans le four pendant 2 h 30 mn en surveillant qu'il reste du jus dans le fond de la cocotte, si nécessaire ajoutez un peu de fond de veau.

à table + **Servez avec une purée de pommes de terre au laurier ou avec des pommes de terre soufflées au four : ouvertes en deux, saupoudrées de gros sel et cuites 1 h au four sur une plaque, pendant la cuisson de l'épaule.**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Plat - Facile - Assez cher

ÉCHINE DE COCHONNET COMME UN RÔT DE VEAU

(4 pers.) Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

2 rôtis dans l'échine de 400 à 450 g chacun
14 feuilles de sauge
15 cl de vin blanc sec
1 kg de pleurotes
4 gousses d'ail
huile d'olive
fleur de sel
poivre du moulin

1 Dans une sauteuse faites revenir les deux rôtis sur toutes les faces, ajoutez les gousses d'ail écrasées. Salez et poivrez, versez le vin blanc, ajoutez 12 feuilles de sauge, couvrez et laissez cuire 40 mn sur feu doux en surveillant que les rôtis n'attachent pas dans le fond de la casserole (au besoin ajoutez un peu de fond de veau).

2 Pendant ce temps, lavez les pleurotes et séchez-les. Faites chauffer un gril, badigeonnez-le d'huile d'olive et faites griller les pleurotes à sec en les retournant dès qu'elles sont dorées. Saupoudrez de fleur de sel et des 2 feuilles de sauge restantes ciselées, poivrez et servez avec l'échine.

à table + **Tous les champignons de saison conviennent : les morilles fraîches, les mousserons, les girolles, une petite truffe...**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Cassegrain

Ratatouille
cuisinée à la Provençale,
succulents légumes aux parfums d'été.

Cassegrain, une autre idée du légume.
www.cassegrain.com

AGENCE DUPRESNE CORRIGAN SCARLETT - Suggestion de présentation

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

Uma Thurman

FRED & FARID ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS RCS NANTERRE B 404 907 941

*Vous vous attendiez à quoi ?

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr